

## Kursleitung

### **Carlotta Stirnemann**

Im Jahre 1981, nach einer 18-monatigen Asienreise, begann ich in Bern die Yogalektionen bei Selvarajan Yesudian zu besuchen. Seitdem widme ich der eigenen Praxis, dem Unterrichten von Yoga-Klassen sowie der Leitung von Wochenendseminaren. Ausbildung zur dipl. Yogalehrerin SYV, EYU von 2003 bis 2006 an der Yoga University, Villeret.

[www.aruna-yoga.ch](http://www.aruna-yoga.ch)



**ARUNA**  
A LIFE PRACTICE YOGA

### **Mark Oliver Bank**

beschäftigt sich seit 25 Jahren mit Yoga und Ayurveda. Er leitet Workshops und Seminare im In- und Ausland und bietet in seiner Praxis in Luzern Thai Yoga Massage, ayurvedische Ernährungsberatungen und Privatlektionen an. Er ist Autor des Buches „Die Alchemie des Kochens“.

[www.yoga-individuell.ch](http://www.yoga-individuell.ch)  
[www.yogaschule-atlas.ch](http://www.yogaschule-atlas.ch)



  
**yogaschule atlas**



# Auf dem Weg zur goldenen Mitte

Leben im Sinne des Yoga und des Ayurveda  
mit **Carlotta Stirnemann** und **Mark Oliver Bank**

Donnerstag, 26. Oktober bis Sonntag, 29. Oktober 2023

**Casa Santo Stefano**  
Migliegla | Tessin



---

## Yoga und der Weg des Herzens

### *Gönne dir ein paar abwechslungsreiche Tage im wunderschönen Malcantone.*

Wir beginnen den Tag mit Meditation, Yoga und Pranayama (Atemübungen). Gefolgt vom feinen Brunch mit hausgemachten Leckereien.

Je nach Wetter bietet sich die Möglichkeit für eine Wanderung in der wildromantischen Umgebung, einem Vortrag oder Zeit für dich. Am Nachmittag begrüßen wir dich zu einer weiteren Yogalektion.

Am ersten Abend wirst du von uns und an einem weiteren Abend werden wir von der Casa kulinarisch verwöhnt. Einmal besteht fakultativ die Möglichkeit zum auswärtigen Nachtessen. Eine wohltuende und entspannende Praxis runden den Tag ab.

Zusammen bieten wir dir 60 Jahre Yogaerfahrung! Dies gewürzt mit einer guten Portion Humor bringt dein Herz zum Lachen und deine Lebensenergie zum Fliessen.

Die Casa Santo Stefano besteht aus drei, mit Aufmerksamkeit renovierten Tessinerhäusern, welche von den Besitzern persönlich und liebevoll betreut werden.

Wir freuen uns auf dich!

Carlotta und Mark



---

### *Auszug aus dem Kursprogramm (Änderungen vorbehalten)*

07.30-09.30	Meditation, Yoga und Pranayama mit Mark
09.30-11.00	Brunch
11.00-16.00	Zeit zur freien Verfügung
16.00-17.30	Yoga mit Carlotta
18.00-19.30	Abendessen in der Casa
20.00	Abendprogramm

---

**Seminarbeginn** Donnerstag, 26. Oktober 2023 um 16.30 Uhr  
(Anreise ab 14.00 Uhr möglich)

**Seminarende** Sonntag, 29. Oktober 2023 bis circa 11 Uhr

**Kursort** Casa Santo Stefano, 6986 Miglieglia

**Kurskosten** CHF 360.- (inkl. Abendessen am Anreisetag)

**Unterkunft** **Bitte selbständig und rechtzeitig buchen:** direkt bei Casa Santo Stefano, [www.casa-santo-stefano.ch](http://www.casa-santo-stefano.ch)  
Tel. 091 609 19 35

Je nach Kategorie EZ (beschränktes Kontingent) ab 95 CHF pro Nacht. Inklusiv reichhaltigem Brunch, Obst, Kuchen, Tee und Kaffee in der Pause. Zuzüglich einem Abendessen à CHF 35.

**Es ist keine Vorauszahlung erforderlich. Die Bezahlung der Hotelpauschale erfolgt am Anreisetag direkt beim Check-in!**

**Bedingungen** Bei Annullations bis 30 Tage vor dem Kursbeginn wird eine Bearbeitungsgebühr von CHF 50.00 erhoben. Wegen Verpflichtungen beim Kurszentrum, wird bei späteren Abmeldungen der volle Betrag fällig, sofern kein Ersatz gestellt werden kann. Versicherung ist Sache des/r Teilnehmers/in. Wir empfehlen den Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung.

---

**Anmeldung & Auskunft** Carlotta Stirnemann, 079 635 46 78, [carlotta@aruna-yoga.ch](mailto:carlotta@aruna-yoga.ch)

---

