



# Yoga & Wandern

Goldener Herbst im Tessin

Sonntag, 29. Oktober bis Donnerstag, 2. November 2023

## Willkommen in der Casa Santo Stefano in Miglieglia

Eingebettet in der sanften Hügellandschaft des Malcantone liegt das bezaubernde Dorf Miglieglia. Am Rande des historischen Dorfkerns, umgeben von Natursteingässchen, befinden sich die drei typischen Tessinerhäuser der Casa Santo Stefano: «Casa Uva», «Casa Erbe» und «Casa Trà».

## Im Easy Yoga...

nehmen wir es voll easy! Mit viel Zeit lernen wir die klassischen Asanas (Yogaübungen) kennen, erforschen die Atmung und trainieren die Atemmuskulatur. Die Praxis wird den Fähigkeiten jedes Einzelnen angepasst, die Achtsamkeit gefördert. Der Kurs eignet sich für aktive Menschen ab der Lebensmitte für AnfängerInnen, wie für Fortgeschrittene.

## Yoga & Wanderungen...

begleiten Urs Ritschard schon seit gut 40 Jahren. Mit der Familie, in der Zeit als Mathematiker und Sportredaktor und natürlich auf der Matte und in der Natur. «Der Alltag als Übung» ist dabei sein Leitgedanke. Während diesen Yoga & Wandertagen bieten Urs und seine Frau Silvia drei geführte Wanderungen, je nach Kondition in zwei Gruppen aufgeteilt, durch die herbstlich bunt gefärbten Buchen- und Kastanienwälder. Es ist möglich die Wanderungen abzukürzen oder zu verlängern.

## Programm (Änderungen vorbehalten)

**1. Tag, Ankunft.** Individuelle Anreise, Check-in ab 14.00

16.30 Begrüssung und Aperitif

17.00-18.00 Yoga zum Ankommen

18.30 Abendessen in der Casa

**2. bis 4. Tag** Ab 7.30 Tee, Getränke und Früchte

8.00-9.30 Easy Yoga

9.30-10.30 Frühstück/Brunch

11.00-16.00 Gemeinsame Wanderung/Ausflug oder individuelle Freizeit

18.00-18.30 Restoratives Yoga (an 3 Abenden)

18.30 Abendessen (2x im Restaurant (nicht inbegriffen) /1x in der Casa)

**5. Tag, Abreise.**

8.00-9.00 Yoga zum Abschluss

9.00-9.30 Zimmerfreigabe

9.30-10.30 Frühstück, danach Abschied und Rückreise

## Kurskosten

CHF 380

## Hotelpauschale

4 Übernachtungen, Biofrühstück & 2 vegetarische Nachtessen in der Casa, Tee, Kaffee, Früchte, Kuchen, Ticino Ticket, Gratisparkplatz

Doppelzimmer CHF 410 Einzelzimmer CHF 450

Doppelzimmer/Einzelbelegung CHF 570

**Zimmerreservation direkt bei der Casa Santo Stefano, 091 609 19 35**

[info@casa-santo-stefano.ch](mailto:info@casa-santo-stefano.ch) / [www.casa-santo-stefano.ch](http://www.casa-santo-stefano.ch)

## Infos und Kurs-Anmeldung

Urs & Silvia Ritschard 079 467 59 04 [u.ritschard@gmx.ch](mailto:u.ritschard@gmx.ch)

IBAN: CH90 0070 0114 8054 0401 7

Nach Eingang der Kursgebühr ist die Anmeldung definitiv.

