

Genuss



Genuss für Körper, Geist und Seele

Die Geschmäcker sind verschieden, und während die einen ihr leibliches Wohl gerne kulinarisch bedienen, gönnen andere ihrem Körper ein ausgewogenes Mass an Bewegung und Entspannung, was letztlich auch Geist und Seele zugute kommt, vorausgesetzt, man hat den richtigen Zugang zu einer bestimmten Technik gefunden. Sei es Yoga, Qi-Gong oder Pilates, Meditation, Massage oder Wandern, Detox oder Intervallfasten – unter guter Anleitung und in einer Gruppe gelingt der Einstieg oft besser. Findet so ein Kurs erst noch in schönster Umgebung statt, steht dem Gelingen nichts mehr im Weg.

Im B&B-Seminarhaus Casa Santo Stefano in Miglieglia, inmitten der Natur im Herzen des Malcantone, ist dies schon bald wieder möglich. Der Betrieb von Angeli und Christian Wehrli erwacht aus dem Winterschlaf und wartet mit einem breitgefächerten Kursprogramm auf. Alle Kurse werden in deutscher Sprache durchgeführt, und auch Individualgäste sind herzlich willkommen. Ihnen wird ein leckeres Bio-Frühstück mit selbstgemachten und lokalen Produkten angeboten, ausserdem können geführte Wanderungen, Biketouren, Yogalektionen oder Massagen gebucht werden.

Kursprogramm und Infos zum Hotel auf www.casa-santo-stefano.ch.