Yoga, Wandern & Auszeit à la carte

12. – 16. September 2021

Aus dem Alltag hinaus ins Tessin, sich Zeit nehmen für den eigenen Körper, einige erfrischende Tage mit Yoga, einer geführten Wanderung mit einer Waldyoglektion und Entspannung im wunderschönen, wilden spätsommerlichen Malcantone.
An zwei Tagen kannst du dir dein Freizeitprogramm frei zusammenstellen: Kultur, Wanderungen, eine E-Mountainbike-Tour mit oder ohne Guide, Malen, Wandern, Töpfern, Wellness im nahen Kurhaus, noch mehr Massagen geniessen....
Erlebe die Wirksamkeit des Yoga, feines vegetarisches Essen im Hotel und Ausflüge in kleine Grotti oder Ristoranti .
Diese Tage eignen sich für Anfänger und Fortgeschrittene.

Yoga & Wandern mit Christa Heini, dipl. Yogalehrerin YCH

Während den Yogalektionen von Christa, deren Yoga Stil sehr nahe am Hatha-Yoga ist, erfahren Sie eine sanfte, tiefe und intensive Körperwahrnehmung, wo sich kraftvolle und dynamischen Sequenzen mit ruhigen Momenten abwechseln.
Mit den Asanas (Positionen) werden die Muskeln gekräftigt, der Körper geschmeidig und die Beweglichkeit gefördert. Die Pranayamas (Atemübungen) helfen zur Konzentration und fokussiertem Denken; dies führt uns zu mentaler Ruhe und innerer Balance.
An einem Tag wird Christa während einer leichten Wanderung auch eine Waldyogalektion anbieten…

Die Casa Santo Stefano

In den liebevoll renovierten Gebäuden aus dem 18. Jahrhundert befinden sich geschmackvoll eingerichtete Zimmer, helle Loggias und gemütliche Tessiner Küchen mit offenen Kaminen sowie eine herrliche Terrasse mit Traubenpergola.

Programm & Details

Ankunftstag

Individuelle Anreise und ab 14.00 Check-in
16.30 Begrüssung mit Willkommens-Apéritiv
17.00 – 18.30 Yoga
18.30 Abendessen im Hotel

Tagesablauf (Änderungen möglich)

8.00 – 9.30 Yoga
9.30 – 10.30 Frühstück/Brunch
Ab 11.00 : An einem Tag geführte Wanderung & Waldyogalektion mit Christa
An 2 Tagen à la carte: E- Mountainbiketour, individuelle Wanderungen,
Ausflüge, Baden, Massagen, Malen, Töpfern….
Nachmittags: Kaffee & Tee & Früchte & Kuchenpause
18.15 Abendessen

Abreisetag

7.30 - 9.00 Yoga
9.00 - 9.30 Zimmerfreigabe
9.30 Frühstück/Brunch, Abschied & Abreise

Hotel

Doppelzimmer mit Dusche/WC (4 Übernachtungen à Fr. 85.-/Nacht inkl. 2 Abendessen im Hotel)		**Fr. 410.-**
Einzelzimmer mit Dusche/WC (4 Übernachtungen à Fr. 95.-/Nacht inkl. 2 Abendessen im Hotel)		**Fr. 450.-**
Doppelzimmer in Einzelbelegung mit Etagendusche/WC (4 Übernachtungen à Fr. 115.-/Nacht inkl. 2 Abendessen im Hotel)		**Fr. 530.-**
Doppelzimmer in Einzelbelegung mit Dusche/WC (4 Übernachtungen à Fr. 125.-/Nacht inkl. 2 Abendessen im Hotel)	**ab**	**Fr. 570.-**

Kurtaxe pro Tag Fr. 4.-

Kurskosten **Fr. 420.-**

Leistungen

4 Übernachtungen in stilvoll renovierten Zimmern mit Dusche/WC
Leckeres Frühstück mit Brot, Zopf- hausgemacht
Cappuccino, Espresso, Latte Macchiato und feine Tees tagsüber
Saison-Früchte & selbstgemachte Kuchen
1 x Wanderpicknick (zum sich selber zubereiten)
2 x reichhaltiges vegetarisches Abendessen im Hotel
(die weiteren 2 Abendessen werden frei wählbar in den verschiedenen Restaurants im Dorf und der Umgebung eingenommen und sind nicht im Preis enthalten!)
5 Yogalektionen
1 leichte geführte Wanderung (ca. 2 Std.) mit einer Waldyogalektion
1 Entspannungsmassage, 50 Minuten
Ticino Ticket (Gratis ÖV ab Check-in) / Gratisparkplatz bei Lema-Gondelbahn

Auskünfte & Anmeldung direkt bei Tel. : **+41 (0) 91 609 19 35**
Casa Santo Stefano info@casa-santo-stefano.ch
6986 Miglieglia www.casa-santo-stefano.ch