Frühlingserwachen im Tessin

So, 17. bis Sa, 23. März 2024

Casa Santo Stefano, in Miglieglia, Malcantone



Spüre im Frühling den Pulsschlag des Lebens

Der Frühling ist die Zeit des Erwachens, der Erneuerung und des Wandels. Yoga, Wandern und viel freie Zeit sind die besten Hilfsmittel, um neue Energie zu tanken und geschmeidig den Übergang in den Frühling zu zelebrieren. Gönne auch du dir einen Frühjahrsputz für Körper, Geist und Seele.

Yogapraxis, Frühlingsputz, Wanderungen und Freizeit

Wir starten die Yogapraxis mit einer Gehmeditation, kurbeln mit fliessenden Bewegungsabläufen die Energie an und befreien unseren Körper mit traditionellen Reinigungsübungen von alten Schlacken. An zwei Tagen begleite ich dich auf abwechslungsreichen Wanderungen mit einer kurzen Yogapraxis outdoor. Verwöhne dich in deiner freien Zeit mit einer Massage oder geniesse das süsse Nichtstun bei Kaffee und Kuchen.

Unterkunft und Lage

Die Casa Santo Stefano liegt in Miglieglia, im Herzen des Malcantone, auf 700 m. Eingebettet in eine sanfte Hügellandschaft, liegt das Hotel direkt am Fusse des Monte Lema und ist nur 16 km von Lugano entfernt. Das liebevoll renovierte Gebäude beherbergt uns mit geschmackvoll eingerichteten Zimmern, einer herrlichen Terrasse mit Traubenpergola und einem hellen Kursraum mit Kastanien-Holzfussboden.









Yoga-mit-pascale: glueckswege.ch – Casa Santo Stefano: www.casa-santo-stefano.ch

Frühlingserwachen im Tessin

Sonntag, 17. bis Samstag, 23. März 2024







Lass' den Alltag hinter dir und spüre mit Yoga und Wandern im Tessiner Frühling den Pulsschlag deines Lebens.

PROGRAMM (Änderungen vorbehalten)

Sonntag, 17.3.2024

ab 14 Uhr individuelle Anreise, Check-in 16.30 – 18.30 Uhr Begrüssung und Yogapraxis 18.30 Uhr gemeinsames Abendessen

Montag bis Freitag, 18.3. bis 22.3.2024

08.00 – 09.30 Uhr Yogapraxis 09.30 Uhr Brunch

11.00 Uhr 2x begleitete Wanderung

mit Outdoor-Yoga (Mo, Do)

17.00 – 18.15 Uhr 2x Atemkunst (Di, Fr)

1x Mantra singen (Mi)

18.30 Uhr Nachtessen

20.00 Uhr 1x Märchenzauber

Samstag, 23.3.2024

07.30 – 09.00 Uhr Yogapraxis 09.00 – 09.30 Uhr Zimmerfreigabe

09.30 Uhr Brunch und individuelle Abreise

SEMINARKOSTEN

CHF 550.- für 12 Yoga-Einheiten, 2 Wanderungen mit Outdoor-Yoga, die Kunst der Atmung, Mantra singen und Märchenzauber. Anmeldung direkt an die Kursleitung: yoga-mit-pascale@glueckswege.ch

ZIMMERPREISE PRO PERSON

DZ mit Dusche/WC ab CHF 678.-EZ mit Dusche/WC ab CHF 738.-

Reservation direkt bei der Casa Santo Stefano: Tel. +41 91 609 19 35, info@casa-santo-stefano.ch Zahlbar vor Ort (Debitkarten, Postcard, Bar).

Im Preis inbegriffen: 6 Übernachtungen mit feinem Brunch, Kaffee- und Teespezialitäten, Früchte und Nachmittags-Kuchen. 4 vegetarische Nachtessen in der Casa. Gratis-Parkplatz bei der

Monte-Lema-Bahn. Ticino-Ticket.

<u>Nicht inbegriffen</u>: individuelle Reise, Massage, 2 Abendessen im Dorf-Restaurant, Picknick

KURSLEITUNG Yoga

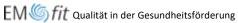
Pascale Patricia Hoffmann-Hostettler



Dipl. Yogalehrerin YCH/EYU Märchenerzählerin Systemische Erlebnispädagogin glueckswege.ch

Anmeldung an:

yoga-mit-pascale@glueckswege.ch +41 79 704 97 73





Yogapraxis in Harmonie mit den Rhythmen der Natur und unseren Energiequellen.

Anmeldung

Ich melde mich verbindlich an für:

Frühlingserwachen im Tessin – So, 17.3. bis Sa, 23.3.2024

Yoga in- & outdoor – der Pulsschlag deines Lebens – Wandern – viel Zeit für dich

Name/Vorname:	
Strasse/Nr.:	
PLZ/Ort/Land:	
Geburtsdatum:	
Tel. Nr./Handy:	
E-Mail:	
probleme, etc.):	che Beschwerden (z.B. Bluthochdruck, Rücken-, Knie-, Atem-
Yoga-Erfahrung (Mon	nate/Jahre):
Bemerkungen allgem	nein:
Bestätigung Yoga-Seminar:	Erfolgt nach Eingang der Anmeldung und gilt als definitiv, sobald die Seminarkosten auf dem folgenden Konto eingegangen sind:
	Basellandschaftliche Kantonalbank, 4410 Liestal Pascale Hoffmann, Parkstrasse 16, 4106 Therwil CH84 0076 9193 3727 4200 2, BIC769, Konto 40-44-0
Hotel:	Reservation direkt bei der Casa Santo Stefano, Bezahlung vor Ort beim Check-in: Debitkarten, Postcard, Bar
Versicherung:	ist Sache der Teilnehmer
Annullationsgebühr Seminar:	Bei einer Annullation bis 4 Wochen vor Kursbeginn wird eine Gebühr von 50 % des Kurspreises erhoben, bei weniger als 4 Wochen wird der gesamte Kursbetrag fällig.
Ort/Datum:	
Unterschrift:	

