Kursleitung

Renata Kaufmann

Seit über 15 Jahren ist Yoga mein neuer Lebens- und Berufsalltag. Yoga hat mein Leben positiv verändert und bereichert. Dieses Lebensgefühl gebe ich gerne weiter.
Als Yogalehrerin und –Therapeutin inspiriere ich dich dazu, mit Mut und Freude in Beziehung mit deiner eigenen Persönlichkeit zu treten und das ganze Potenzial, das in dir steckt zu entfalten und weiter zu entwickeln.
Meine eigene Entwicklung hat mich weiter zur Yogatherapie, Ethno-Kinesiologie, Yin-Yoga, Klangmassage, etc. geführt.

www.yogavita.ch

yogaVita
Der natürliche Weg zu sich selbst

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
www.yogaschule-atlas.ch

yogaschule atlas

Frühling Yoga Retreat

mit **Renata Kaufmann** und **Mark Oliver Bank**

Sonntag, **28. April bis** Freitag, **3. Mai 2024**

Casa Santo Stefano
Miglieglia | Tessin

Frühlingssonne! Yogaferien im Tessin

Gönne dir Ruhe und Erholung in einer wildromantischen Umgebung

Geniesse eine Woche gefüllt mit Yoga, Meditation, Pranayama, Stille, Wandern, Baden und Vorträgen in der ruhigen Casa Santo Stefano im idyllischen Tessinerdorf Miglieglia im Süden des Tessins.

Tanke Kraft und neue Energie und erlebe die beruhigende und stärkende Wirkung von Yoga.

Wir freuen uns auf dich!

Renata und Mark

Kursprogramm *(Änderungen vorbehalten)*

- 10 abwechslungsreiche Yogalektionen à 2 Stunden morgens und nachmittags im Yogaraum oder in der Natur
- Ein freier Nachmittag zum Wandern, Erholen, Massage, etc.
- Kleines Abendessen am Anreisetag von Mark gekocht
- 3 x Abendprogramm

Seminarbeginn Seminarbeginn Sonntag, 28. April 2024 um 16.30 Uhr (Anreise ab 14.00 Uhr möglich)

Seminarende Freitag, 3. Mai 2024 um ca. 11.00 Uhr nach dem Brunch

Kursort Casa Santo Stefano, 6986 Miglieglia

Kurskosten CHF 580.-

Zuzüglich:

- 5 Übernachtungen in der Casa Santo Stefano (siehe Unterkunft unten)
- 2 vegetarische Nachtessen in der Casa à CHF 42.-
- 2 Nachtessen auswärts

Inbegriffen:

- Leckeres reichhaltiges Frühstücksbuffet mit hausgemachtem Brot und Zopf
- Tagsüber Kaffee und Tee
- Früchte der Saison den ganzen Tag verfügbar
- Selbstgemachter Kuchen am Nachmittag
- Gratisparkplatz bei der Monte Lema-Gondel

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

Je nach Kategorie EZ (beschränktes Kontingent) ab 95 CHF pro Nacht. Inklusive reichhaltigem Brunch, Obst, Kuchen, Tee und Kaffee in der Pause. Zuzüglich einem Abendessen à CHF 42.-
Es ist keine Vorauszahlung erforderlich. Die Bezahlung der Hotelpauschale erfolgt am Anreisetag direkt beim Check-in!

Bedingungen Bei Annullation 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 und Auskunft *Renata Kaufmann, renata.kaufmann@bluewin.ch*
041 933 36 24 oder 079 739 32 49