

YOGA WEEKEND

03.10.2024
- 06.10.2024



Kraft tanken und entspannen

Ein verlängertes Yoga-Wochenende mit abwechslungsreicher Yogapraxis (Hatha, Vinyasa Flow, Yin Yoga), gesunder veganer Ernährung und viel eigener Zeit zum Wandern oder einfach Entspannen.

Am Morgen starten wir jeweils mit einer Meditation und Pranayama (Atemübungen), bevor wir den Körper mit fließenden und kraftvollen Asanans in Schwung bringen. Nach dem ausgiebigen veganen Brunch hast du Zeit, um dich in der wundervollen Natur des Malcantone zu bewegen oder im rustikalen Casa Santo Stefano zu entspannen. Die Yogapraxis am späteren Nachmittag soll entspannend auf dein gesamtes System wirken - du kannst loslassen, dich ganz dem Sein hingeben und zur Ruhe kommen. Im Anschluss erwartet dich jeweils ein feines veganes Abendessen.

Das Yogawochenende ist geeignet für Anfänger und Fortgeschrittene. Du sollst viele neue positive Energie sammeln können und dich am Ende kräftig und entspannt fühlen.

Mit Céline Brunner

Yogalehrerin (Yoga Alliance RYS 500), Komplementärtherapeutin in der Methode Yoga, Trauma sensibler Atemcoach, vegane Ernährungsberaterin.

Seit gut siebzehn Jahren befinde ich mich auf meinem persönlichen Yogaweg. Darüber bin ich zutiefst dankbar. Yoga bedeutet für mich auf der feinstofflichen Ebene meinen Geist wahrzunehmen, tief in mich hineinzuhorchen, loszulassen, zur Ruhe zu kommen, mich in Akzeptanz zu üben und vor allem mich mit meinem Herzen zu verbinden. Auf physischer Ebene schätze ich es, meinen Körper zu spüren, ihn zu kräftigen und zu entspannen. Yoga hilft mir, mich im Leben zu reflektieren. Ich liebe das Leben und bin immerzu neugierig und offen für neue Erfahrungen. Ich strebe danach, Leid zu verringern. Sei dies in der Beziehung zu mir, zu anderen oder dem grossen Ganzen. Yoga findet für mich immer und überall statt. Und auf der Matte erfahre ich bewusst, wo ich im Alltag stehe.



Ablauf Yogaweekend und Angebote

Ankunftstag 03. Oktober

Individuelle Anreise, ab 14.00 Uhr Check-in
16.45 Uhr Begrüssung und Aperitif
17.00 - 18.30 Uhr Hatha Flow
19.00 Uhr Abendessen

04. bis 05. Oktober

Ab 7.30 Uhr Tee, Kaffee, Wasser & Früchte sind in der Küche bereit
08.00 - 10.00 Uhr Yoga Meditation/Pranayama – Strong Flow
10.00 - 11.00 Uhr Frühstück/Brunch
Bis 17.00 Uhr Freizeit, Wandern, Massage, Sein, ...
17.00 - 18.30 Uhr Yoga Meditation/Pranayama – Slow Flow
18.45 Uhr Abendessen

Abreisetag 06. Oktober

Ab 7.00 Uhr Tee, Kaffee, Wasser & Früchte sind in der Küche bereit
7.30 - 9.00 Uhr Meditation/Pranayama – Strong Flow
9.00 - 9.30 Uhr Zimmerfreigabe
9.30 - 10.30 Uhr Frühstück/Brunch, danach Abreise

Kurskosten

CHF 350.-- (Kurs ohne Unterkunft/Verpflegung)

Hotelpauschale für die 3 Übernachtungen / pro Person

Doppelzimmer mit Dusche/WC CHF 339.–
Einzelzimmer mit Dusche/WC CHF 369.–
Doppelzimmer in Einzelbelegung ab CHF 429.–
Kurtaxe CHF 4.- pro Übernachtung

Leistungen

Übernachtung in stilvoll renovierten Zimmern mit Dusche/WC oder auf der Etage, leckeres Bio-Frühstück mit Müsli, frischen Früchten, hausgemachtem Brot & Zopf, Cappuccino, Espresso, Latte Macchiato, feine Tees und Saison-Früchte tagsüber, 3 x frische, leichte & vegane Abendessen. Gratis-parkplatz hinter der Monte Lema-Gondelbahn, Ticino Ticket (Gratis ÖV im Tessin ab dem Check-in)

Anmeldung

Die Kursanmeldung erfolgt per Mail: anandayogaluzern@gmail.com
Bankverbindung: Céline Brunner / PostFinance / IBAN CH86 0900 0000 6032 0842 4
Nach Eingang der Kursgebühr ist die Anmeldung definitiv.

Zimmer buchen direkt bei der Casa Santo Stefano, Tel. +41 (0) 91 609 19 35, info@casa-santo-stefano.ch / www.casa-santo-stefano.ch Die Teilnehmer/innen bekommen eine schriftliche Reservationsbestätigung. Es ist keine Vorauszahlung nötig. Die Hotelkosten sind direkt vor Ort beim Check-in zu bezahlen. Mögliche Bezahlungsarten: Debitkarten, Postcard oder bar. Keine Kreditkarten.

