YOGA im Tessin

Gönne Dir eine bewusste AUSZEIT

Donnerstag, 31. Oktober bis Sonntag, 3. November 2024

Sanft, fliessende und atembezogene Bewegungen lassen dich kraftvoll erfrischt
und verspielt mit einem Lächeln in den Tag starten.
Nachmittags besteht die Möglichkeit die traumhafte Herbstlandschaft des Tessins zu erkunden.
Den Tag lassen wir ausklingen mit sanftem Yin Yoga ... lang, tief, ruhig ...
wir richten den Blick nach Innen und lassen los.
Eine Entspannung rundet Deine „Tages-Reise" jeweils ab.

Kursleitung Romana Schertenleib, Dipl. Yogalehrerin YCH

Seit über 15 Jahren unterrichte ich mit sehr viel Freude Yoga,
es ist mir eine Herzensangelegenheit.

Sanft, meditativ, ruhig – ein Üben ohne Leistungsdruck - mit dem Blick aufs Wesentliche im Hier und Jetzt. Gerne begleite ich Dich mit meinem verspielten Unterrichten und lade Dich ein, einzutauchen ins Erleben und Erfahren von Bewegung, Atem, Entspannen, Stille und Dir Selbst.

Anreise Donnerstag, 31. Oktober 2024

Die Zimmer im Casa Santo Stefano, Miglieglia im Herzen des Malcantone sind ab 14 Uhr bezugsbereit

16.45 bis 17.00 Uhr Begrüssung durch das Casa Santo Stefano Team
17.00 bis 19.00 Uhr Yoga & Entspannung zum Ankommen im Seminarraum Merlot
19.00 Uhr gemeinsames Abendessen im Casa Santo Stefano

Freitag, 1. November / Samstag, 2. November 2024

07.30 bis 09.30 Uhr sanfter Yoga Flow & Atempraxis
Anschliessend gemeinsames Frühstücken im Casa Santo Stefano

Zeit zur freien Verfügung für die wundervolle Umgebung

16.30 bis 18.30 Yin Yoga & Entspannung
19.00 Uhr gemeinsames Abendessen

Abreise Tag, Sonntag, 3. November 2024

07.30 bis 9.00 Uhr sanfter Yoga Flow
bis 9.30 Zimmerfreigabe und anschliessend gemeinsames Frühstück und Ausklingen

Yoga Kurskosten

Das Yoga Wochenende mit sechs Yoga Einheiten (Yoga, Yin Yoga, Entspannung, Meditation und Atempraxis) für Total CHF 345.- Yogamatten, Decken und Kissen sind vorhanden.
Das Yogawochenende ist für alle Altersstufen und Levels geeignet.
Deine Anmeldung per Mail bitte an kontakt@zwischenraum-luzern.ch gilt verbindlich.

Informationen zur Unterkunft

Preise Zimmer pro Nacht/Person

Doppelzimmer mit Dusche/WC	CHF 85.–
Einzelzimmer mit Dusche/WC	CHF 95.–
Doppelzimmer in Einzelbelegung	CHF 115.– / CHF 125.–
Kurtaxe	CHF 4.–

Abendessen:
Am Donnerstag & Samstag: vegetarisches vollwertiges Buffet im Casa Santo Stefano für Total CHF 84.–
Am Freitag: ein gemeinsames Abendessen im Restaurant in Miglieglia (nicht im Preis inbegriffen)

Leistungen
Übernachtung in stilvoll renovierten Zimmern mit Dusche/WC oder auf der Etage, Leckeres Bio-Frühstück mit Müsli, frischen Früchten, hausgemachten Brot & Zopf. Kaffee und feine Tees und Saison-Früchte tagsüber. Selbstgemachte Kuchen am Nachmittag. Gratisparkplatz hinter der Monte Lema-Gondelbahn. Ticino Ticket (Gratis Öffentlicher Verkehr, Rabatt für Bergbahnen, Schifffahrt, etc.)

Zimmerbuchung direkt beim Seminarhaus:
Tel. 0041 (0)91 609 19 35 oder per Mail: info@casa-santo-stefano.ch
Die **Hotelkosten sind direkt vor Ort beim Check-in** zu bezahlen.
In Bar, Postcard oder Debitkarten. Keine Kreditkarten.