

YOGA

Sommerflow

7. -13. Juli 2024



Tägliche Yoga- & Meditationspraxis mit Daniela und Beat, eingebunden in die wunderschöne Natur vom Tessin im Casa Santo Stefano in Miglieglia

Das Casa Santo Stefano bietet dir einen Ort des Rückzugs, wo du Ruhe finden kannst. Yogapraxis, Atemübungen, Meditationen sowie das Sein in der wunderschönen Natur schenken dir neue Energie und bringen dich zurück in deine Kraft. Geniesse die tägliche Yoga-Praxis verbunden mit dem Auftanken in der Natur: sei es beim Wandern, Schwimmen im See- und Flussbecken oder dem einfach Sein. Im turbulenten Alltag ist es wertvoll zur Ruhe zu kommen und Zeit für sich zu haben. Die kostbare Essenz der Gegenwart ist die grosse Yoga-Lektion. Der Yogakurs ist für Anfänger sowie für Fortgeschrittene geeignet.

Anmeldung

Die Kursanmeldung erfolgt per Mail an: beathaus@me.com

Einzahlen auf PostFinance CH20 0900 0000 8010 6982 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.

Die Hotelkosten sind direkt vor Ort beim Check-in zu bezahlen.



Programm

SONNTAG, 7. JULI

AB 14:00	CHECK-IN
16.45	BEGRÜSSUNG / APÉRO
17.15 – 18.30	WELCOME-YOGA
18.45	ABENDESSEN

MONTAG BIS FREITAG

7.30 BIS 8	MEDITATION
8 BIS 9.30	YOGA & PRANAYAMA
BIS 11	REICHHALTIGES FRÜHSTÜCK
17 BIS 18.30	RESTORATIVES YOGA / YIN YOGA / YOGA NIDRA
18.45	ABENDESSEN

SAMSTAG, 13. JULI

7.30 BIS 8.00	MEDITATION
8 BIS 9.00	YOGA & PRANAYAMA
9 BIS 9.30	ZIMMERFREIGABE
9.30 BIS 10.30	FRÜHSTÜCK

PREISE & LEISTUNGEN

14 LEKTIONEN YOGA & 5 MEDITATIONEN CHF 600
DOPPELZIMMER CHF 678 MIT DUSCHE / WC
EINZELZIMMER CHF 738 MIT DUSCHE / WC
INKL BIO-FRÜHSTÜCK, TEE & FRÜCHTE, KUCHEN TAGSÜBER UND
4X ABENDESSEN IM CASA SANTO STEFANO,
2X IM RESTAURANT (NICHT IM PREIS INBEGRIFFEN)
TICINO TICKET (GRATIS ÖV ETC)
GRATISPARKPLATZ HINTER DER MONTE LEMA-GONDELBAHN