

Yoga & Wanderferien im Tessiner Herbst

6. - 12. Oktober 2024



Eine Woche Yogaferien mit Wandern und Entspannung im wunderschönen, wilden und gleichzeitig milden herbstlichen Malcantone im Tessin. Hier erwartet uns zwischen dem Lago Maggiore und Lago di Lugano, eine traumhafte Berglandschaft mit üppigen Kastanien- und Buchenwäldern, sowie Flüssen und Seen.

Geniesse diese energiegeladene Yogawoche mit Beat und die Wanderungen mit Christian, der euch auf romantischen Pfaden leichtfüssig durch die wildromantische Natur des Malcantones führt.

Des Weiteren ist eine Massage im Arrangement enthalten, so dass dir diese Woche die Möglichkeit bietet vollkommen in die Entspannung einzutauchen und loszulassen.



Beat Hauser, Yogalehrer

Mit Yoga den Tag beginnen und unseren Körper aufwecken. Beat's Yogalektionen sind inspirierend, kraftvoll und werden locker und humorvoll vermittelt. Getragen von Leichtigkeit und Wahrnehmung. Energetisches Gleichgewicht – Ganzheitlichkeit - Körperwahrnehmung und bewusste Atmung zeichnen sein Yoga aus.

Sein Motto: Matte ausrollen, ankommen, still werden, loslegen.....

Diese Yogawoche ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.



Christian Wehrli, Wanderführer

hat 28 Jahre die Casa als Hotelier geleitet und kennt das Malcantone in und auswendig. Er liebt die Bewegung in der Natur und führt uns auf romantischen Pfaden mit prächtigen Aus- und Rundblicken, vorbei an rauschenden Bächen und Wasserfällen, mal ruhig, mal unterhaltsam durch das Malcantone. Sein Motto: „Stell`dir immer wieder vor, wie du mit jedem Schritt, mit deinen nackten Füßen sanft den Boden küsst“. Hier ist das öffentliche Verkehrsnetz so gut, dass es auch die Möglichkeit gibt, sich die Wanderungen individuell zu gestalten und zu verkürzen. Geeignet für Alle, die Lust zum Wandern haben.

Die Casa Santo Stefano bietet in liebevoll renovierten Gebäuden aus dem 18. Jahrhundert, geschmackvoll eingerichtete Zimmer, helle Loggias und gemütliche Tessiner Küchen mit offenen Kaminen sowie eine herrliche Terrasse mit Traubenpergola.

Programm & Details

Ankunftstag

Individuelle Anreise und ab 14.00 Check-in
16.30 Begrüssung mit Willkommens-Apéritif
17.00 – 18.30 Yoga
18.45 Abendessen im Hotel

Tagesablauf (Änderungen möglich)

8.00 – 9.30 Yoga (ausser am Tag der Ganztageswanderung!)
9.30 – 10.30 Frühstück/Brunch
Ab 11.00:
An 3 Tagen geführte Wanderungen
An 2 Tagen nach dem Yoga & Frühstück: Freizeit, Wandern, Massagen...
Nachmittag: Kaffee, Tee, Früchte, Kuchen
18.45 Abendessen

Abreisetag

7.30 – 9.00 Yoga
9.00 – 9.30 Zimmerfreigabe
9.30 Frühstück/Brunch
10.30 Abschied und Abreise

Hotel

Doppelzimmer mit Dusche/WC (6 Übernachtungen à Fr. 85.-/Nacht & Arrangement)	Fr. 678.-
Einzelzimmer mit Dusche/WC (6 Übernachtungen à Fr. 95.-/Nacht & Arrangement)	Fr. 738.-
Doppelzimmer in Einzelbelegung mit Etagedusche/WC (6 Übernachtungen à Fr. 115.-/Nacht & Arrangement)	Fr. 858.-
Doppelzimmer in Einzelbelegung mit Dusche/WC (6 Übernachtungen à Fr. 125.-/Nacht & Arrangement)	Fr. 918.-

Kurtaxe pro Tag Fr. 4.-

Kurskosten (inkl. 1 Massage)

Fr. 620.-

Arrangement

6 Übernachtungen in gepflegten und stilvollen Zimmern
Feines Bio-Frühstück mit frischen hausgemachten Produkten
Cappuccino, Espresso, Latte Macchiato, feine Tees
Saison-Früchte & selbstgemachte Kuchen
4 x reichhaltiges vegetarisches Abendessen im Hotel
(2 weitere Abendessen werden frei wählbar in den verschiedenen Restaurants im Dorf und der Umgebung eingenommen und sind nicht im Preis enthalten!)

3 x Wanderpicknick (zum sich selber zubereiten)

3 geführte Wanderungen mit Christian (2 x 4-5 Std. & 1x 6-7 Std.)

6 Yogalektionen à 1.5 Std.

3 Yoga „Specials“ à la Beat (Meditation, Yoganidra,....)

1 Entspannungsmassage à 50 Minuten (mit Verlängerungsmöglichkeit)

Ticino Ticket (Gratis ÖV ab Check-in)

Gratisparkplatz hinter der Monte Lema-Gondelbahn

Auskünfte & Anmeldung

Casa Santo Stefano
6986 Migliaglia

Tel. +41 (0) 91 609 19 35

info@casa-santo-stefano.ch
www.casa-santo-stefano.ch

