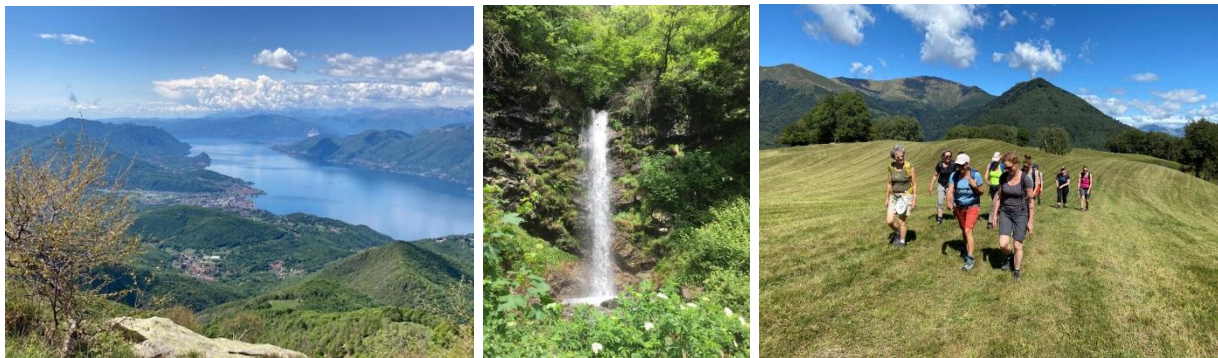


Yoga & Wanderferien im Tessiner Frühling 25. – 30. Mai 2024



Das Malcantone erwartet uns zwischen dem Lago Maggiore und Luganer See mit einer traumhaften Berglandschaft, und üppigen Kastanien- und Buchenwäldern, die zum Wandern und Innehalten einladen.

Geniesse die energiegelade, heilende und inspirierende Kombination von Yoga, Wandern, Meditation und Entspannung, umrahmt von magischer Natur und dem feinem Bio- Essen im Hotel. Diese Woche bietet den perfekten Rahmen den Strudel des Alltags hinter dir zu lassen, Spannungen zu lösen und den Geist zu beruhigen.



Tanja Wenger, Yogalehrerin, E-RYT 500

Für Tanja bedeutet Yoga Körper, Gedanken und Seele in Einklang zu bringen, die Freude an der Bewegung zu unterstützen und auch innezuhalten. Ihre Lektionen sind je nach Thematik fließend und dynamisch oder ruhig und erholsam. Die TeilnehmerInnen haben die Gelegenheit ihr eigenes Potential an Kreativität, Energie und Beweglichkeit zu entdecken.



Christian Wehrli, der 28 Jahre Chef der Casa Santo Stefano war, ist ein erfahrener Wanderführer und liebt die Bewegung in der Natur; er 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-Apéritiv
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 1 Tag Freizeit, Wandern, Entspannen, Ausflüge, 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

Hotelkosten

Doppelzimmer mit Dusche/WC (5 Übernachtungen à Fr. 85.-/Nacht & Arrangement)	Fr. 551.-
Einzelzimmer mit Dusche/WC (5 Übernachtungen à Fr. 95.-/Nacht & Arrangement)	Fr. 601.-
Doppelzimmer in Einzelbelegung mit Etagedusche/WC (5 Übernachtungen à Fr. 115.-/Nacht & Arrangement)	Fr. 701.-
Doppelzimmer in Einzelbelegung mit Dusche/WC (5 Übernachtungen à Fr. 125.-/Nacht & Arrangement)	Fr. 751.-

Kurtaxe pro Tag Fr. 4.-

Kurskosten

Fr. 550.-

Arrangement

5 Übernachtungen in gepflegten und stilvollen Zimmern
Leckeres Frühstück mit Brot, Zopf- hausgemacht
Cappuccino, Espresso, Latte Macchiato, feine Tees
Saison-Früchte & selbstgemachte Kuchen
3 x Wanderpicknick (zum sich selber zubereiten)
3 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!)

5 Yogalektionen à 1.5 Std.
2 Yoga „Specials“ à la Tanja (Waldyoga, Meditation, Yoganidra...)
3 geführte Wanderungen mit Christian (2 x 4-5 Std. & 1x 6-7 Std.)
Ticino Ticket (Gratis ÖV ab Check-in) /
Gratisparkplatz hinter der Lema-Gondelbahn

Auskünfte & Anmeldung

Casa Santo Stefano
6986 Miglieglia

Tel. +41 (0) 91 609 19 35

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

