



Yoga-Wochenende im Tessin



An diesem verlängerten Yoga-Wochenende bist du herzlich eingeladen, anzukommen – in der wunderschönen Gegend des Malcantone, im rustikalen Casa Santo Stefano und vor allem bei dir selbst!

Erlebe ein fließendes und geschmeidiges Yoga. Morgens kraftvoll, erfrischend und dynamisch, vor dem Abendessen länger verweilend und entspannend. Das Wochenende ist geeignet für geübte und ungeübte Yogis, wir bewegen uns geschmeidig und achtsam, passend zum jeweiligen Moment. Diese Tage schenken dir neue Energie und bringen dich in deine Mitte.

Gönne dir deine Auszeit und genieße die herrliche Umgebung, das köstliche Essen und das inspirierende Yoga!



Yoga-Wochenende im Tessin

DONNERSTAG, 15. – SONNTAG, 18. AUGUST 2024

UNTERKUNFT & LAGE

Die Casa Santo Stefano liegt in Migliaglia im Herzen des Malcantone. Das typische Tessinerdorf ist eingebettet in wildromantische Kastanienwälder, Bäche und Wasserfälle. Die hellen Loggias, die offenen Kamine, die gemütliche Terrasse und die herrliche Weitsicht laden zum Verweilen ein. In der Tessinerküche geniessen wir liebevoll zubereitetes Frühstück und zwei vegetarische Abendessen, natürlich in Bio-Qualität. Einmal verköstigen wir uns in einem lokalen Ristorante. Zwischen den Lektionen hast du Zeit für wunderschöne Spaziergänge, ein Flussbad in der Magliasina oder Massagen. www.casa-santo-stefano.ch

PROGRAMM

Donnerstag, 15. August 2024

| | |
|---------------|---|
| ab 14.00 | individuelle Anreise, Check-in |
| 17.00 – 18.30 | Begrüssung und Yogapraxis |
| 18.45 | gemeinsames Abendessen in der Casa |
| 20.00 | Abendprogramm (Meditation, Entspannung) |

Freitag und Samstag, 16./17. August 2024

| | |
|---------------|--|
| 08.00 – 10.00 | Pranayama, Meditation, Yogapraxis |
| 10.00 | Brunch |
| 16.30 – 18.30 | Yogapraxis |
| 18.45 | vegetarisches Abendessen (Freitag auswärts / Samstag in der Casa) |
| 20.00 | Abendprogramm (nur am Samstag) |

Sonntag, 18. August 2024

| | |
|---------------|-----------------------------------|
| 07.30 – 09.00 | Pranayama, Meditation, Yogapraxis |
| 09.00 | Zimmerfreigabe |
| 09.30 | Brunch |

Individuelle Abreise nach dem Frühstück.

KURSLEITUNG



Tanja Wenger
Dipl. Yogalehrerin und
Yogatherapeutin
www.yogaflowzug.ch



INFORMATION & ANMELDUNG

YogaFlowZug – Tanja Wenger
Victoria Areal, Mühlegasse 18h, 6340 Baar
anmeldung@yogaflowzug.ch, Tel. 079 756 55 16

KURSKOSTEN

Der Yoga-Unterricht kostet CHF 350.– (exkl. Unterkunft/Verpflegung).
Frühbucherpreis bis Ende Mai 2024: CHF 310.–

Die Kursanmeldung erfolgt per E-Mail an die Kursleitung.
Die Anmeldung ist verbindlich nach Einzahlung der Kursgebühr.

ZIMMERPREISE (PRO NACHT/PERSON)

| | |
|--------------------------------|------------------------|
| Doppelzimmer mit Dusche/WC | CHF 85.– |
| Einzelzimmer mit Dusche/WC | CHF 95.– |
| Doppelzimmer in Einzelbelegung | CHF 115.–* / CHF 125.– |
| Kurtaxe pro Tag | CHF 4.65.– |

Bitte buche dein Zimmer direkt bei der Casa Santo Stefano:
Telefon 091 609 19 35 oder info@casa-santo-stefano.ch
Die Bezahlung der Hotelpauschale erfolgt zu Beginn des Seminars (alle Debitkarten, Postcard, Barzahlung).

IM PREIS INBEGRIFFEN

- köstliches Frühstück mit frischgebackenem Brot
- feine Tees und Saisonfrüchte tagsüber
- selbstgebackene Kuchen am Nachmittag
- Übernachtung in stilvollen Zimmern mit Dusche/WC oder geteiltes Badezimmer (3 Personen)*
- Ticino-Ticket (Ermässigung für ÖV-Rückfahrt bis Bellinzona)

Nicht inbegriffen: An-/Abreise, 2 Abendessen in der Casa à CHF 42.–,
1 Abendessen auswärts, Massage.

Versicherung/Annulation

Versicherung ist Sache der Teilnehmenden. Wir empfehlen eine Reiseversicherung abzuschliessen. Unsere Annulationsbedingungen findest du unter: www.yogaflowzug.ch/AGB

