Yogaferien im Tessin vom 13.-18. April 2024

Die wunderschöne Natur rund um Miglieglia geniessen und deinem Körper und Geist die volle Aufmerksamkeit schenken. Geniesse ein paar Tage mit dir selbst und erfahre die wohltuende Kombination von Körperübungen, Atemtechniken und täglicher Tiefenentspannung. Achtsamkeit, bewusste Atmung und der respektvolle Umgang mit Körper und Geist stehen dabei im Vordergrund – und natürlich ganz viel Zeit für dich zum Wandern, Lesen oder einfach nur Sein. Der Kurs ist sowohl für AnfängerInnen wie auch Fortgeschrittene geeignet.

Unterkunft und Umgebung

Die Casa Santo Stefano besteht aus drei historischen und stilvoll renovierten Tessinerhäusern. Die hellen Loggias, die offenen Kamine sowie eine herrliche Sonnenterasse laden zum Verweilen ein.

Das typische Tessinerdorf Miglieglia liegt in noch fast unberührter Natur, im Herzen des Malcantone. Eingebettet in eine sanfte Hügellandschaft befindet es sich am Fusse des Aussichtsberges Monte Lema (1624m) und liegt 16 km von Lugano entfernt.

Kursleitung

Vor über zehn Jahren mit den Lehren von Swami Satyananda Saraswati in Kontakt gekommen, praktiziere und widme ich mich dem traditionellen Bihar Yoga - ein integrales Yogasystem, welches den Menschen ganzheitlich anspricht. Dank meiner langjährigen Ausbildung und täglichen Praxis gebe ich diese Technik mit Leidenschaft und von Herzen weiter.

Programm & Details

Anreisetag
ab 14.00 Check-in
16.45 Begrüssung mit Willkommens-Apéritiv
17.15 – 18.45 Yoga
18.45 Abendessen in der Casa Santo Stefano

Tagesprogramm
08.00 – 09.30 Yoga
09.30 – 10.30 Gemeinsames Frühstück
ab 10.30 Zeit für dich (1x geführte Wanderung)
17.30 – 18.30 Yoga Nidra (Tiefenentspannung)
18.30 Abendessen
21.00 Abschlussmeditation am letzten Abend

Abreisetag
07.30 – 09.00 Yoga
09.00 – 09.30 Zimmerfreigabe
09.30 – 10.30 Gemeinsames Frühstück

Kosten & Leistungen

Hotelkosten

DZ mit Dusche/WC	**CHF 551.-**
EZ mit Dusche/WC	**CHF 601.-**
DZ Einzelbelegung Etagendusche/WC	**CHF 701.-**
DZ Einzelbelegung mit Dusche/WC	**CHF 751.-**
Kurtaxe pro Tag CHF 4.-	
Kurskosten	**CHF 490.-**

Enthaltene Leistungen
- 5 Übernachtungen inkl. Bio-Frühstück mit Müsli, Früchten, hausgemachtem Brot, Zopf
- Kaffee & Tee in den Pausen
- Saison-Früchte ganztags und selbstgebackener Kuchen am Nachmittag
- 3 reichhaltige vegetarische Abendessen im Casa Santo Stefano
- 2 individuelle Abendessen im Dorf, im Preis nicht inbegriffen!
- 6 Yogalektionen à 90 Minuten (Asana, Pranayama, Entspannung)
- 4 Yogalektionen à 60 Minuten (inklusive Yoga Nidra – Tiefenentspannung)
- 1 Abschlussmeditation am letzten Abend
- 1 geführte Wanderung
- Gratisparkplatz bei der Monte Lema-Gondelbahn
- Ticinio-Ticket (gratis ÖV und weitere Ermässigungen auf Bergbahnen, Schiffen etc.)

Anmeldung & Auskünfte
Corinne Nocco, 076 564 41 75
schoedlercorinne@yahoo.com
www.corinnenocco.ch

Zimmerbuchung
Casa Santo Stefano, 091 609 19 35
info@casa-santo-stefano.ch
www.casa-santo-stefano.ch