Genusswoche mit Yoga & Wandern

So, 21. April – Fr, 26. April 2024

Casa Santo Stefano, in Miglieglia, Malcantone, Tessin

Yogapraxis, Wanderungen und Freizeit

Lass den Alltag hinter dir und starte mit Yoga in einen genussvollen Tag. Mit neuer Energie und Heiterkeit genießt du einen reichhaltigen Brunch. Den Frühling erlebst du auf traumhaften und abwechslungsreichen Wanderwegen mit einem qualifizierten und ortskundigen Wanderleiter. Für Erfrischung sorgen kühle Bäche und Pausen mit Weitsicht. Eine Entspannung am Abend lockert müde Beine und den Kopf und gibt die nötige Leichtigkeit. Verwöhne dich in deiner freien Zeit mit einer Massage oder geniesse das süsse Nichtstun bei Kaffee und Kuchen.

Genuss pur!

Unterkunft und Lage

Die Casa Santo Stefano liegt in Miglieglia, im Herzen des Malcantone, auf 700 m. Eingebettet in eine sanfte Hügellandschaft, liegt das Hotel direkt am Fusse des Monte Lema und ist nur 16 km von Lugano entfernt. Das liebevoll renovierte Gebäude beherbergt uns mit geschmackvoll eingerichteten Zimmern, einer herrlichen Terrasse mit Traubenpergola und einem hellen Kursraum mit Kastanien-Holzfussboden.

Yoga-mit-pascale: glueckswege.ch – Casa Santo Stefano: www.casa-santo-stefano.ch

Genusswoche Yoga & Wandern

Sonntag, 21. April – Freitag, 26. April 2024

Die inspirierende Kombination von Yoga und Wandern bringt dich zurück zum Körper und zurück zur eigenen Natur. Geeignet für alle Level.

PROGRAMM (Änderungen vorbehalten)

Sonntag, 21.4.2024

ab 14.00 Uhr	individuelle Anreise, Check-in
16.30 – 18.30 Uhr	Begrüssung und Yogapraxis
18.45 Uhr	gemeinsames Abendessen

Montag bis Donnerstag, 22.4. bis 25.4.2024

08.00 – 09.30 Uhr	3 x Yogapraxis anschliessend Brunch
11.00 Uhr	2 x Halbtageswanderung
18.45 – 20.00 Uhr	Nachtessen
20.00 – 21.00 Uhr	2 x Yoga-Entspannung

an einem Tag während der Woche

08.00 – 09.00 Uhr	Brunch
09.30 Uhr	1 x Ganztageswanderung mit Outdoor-Yoga

Freitag, 26.4.2024

08.00 – 09.00 Uhr	Yogapraxis anschl. Zimmerfreigabe
09.30 Uhr	Brunch & individuelle Abreise

SEMINARKOSTEN

CHF 620.- für 8 Yoga-Einheiten, Outdoor-Yoga, 3 Wanderungen und Surprise.
Anmeldung direkt an die Yoga-Kursleitung:
yoga-mit-pascale@glueckswege.ch

ZIMMERPREISE PRO PERSON

DZ mit Dusche/WC	ab CHF 551.-
EZ mit Dusche/WC	ab CHF 601.-

Reservation direkt bei der Casa Santo Stefano: Tel. +41 91 609 19 35
info@casa-santo- stefano.ch
Zahlbar vor Ort (Debitkarten, Postcard, Bar).
Im Preis inbegriffen: 5 Übernachtungen mit feinem Brunch, Kaffee- und Teespezialitäten, Früchte und Nachmittags-Kuchen. 3 vegetarische Nachtessen in der Casa. Wi-Fi. Gratis-Parkplatz. Ticino-Ticket. Yogamatten, Blöcke und qualifizierter Wanderleiter.
Nicht inbegriffen: individuelle Reise, Kurtaxe, 2 Abendessen im Dorf-Restaurant, Picknick, Massage.

KURSLEITUNG Yoga

Pascale Patricia Hoffmann-Hostettler
Dipl. Yogalehrerin YCH/EYU
Märchenerzählerin
Systemische Erlebnispädagogin
glueckswege.ch

Anmeldung an:
yoga-mit-pascale@glueckswege.ch
+41 79 704 97 73

EM fit Qualität in der Gesundheitsförderung

REGISTERED Yoga Teacher YCH yoga

Anmeldung

Ich melde mich verbindlich an für:

Genusswoche mit Yoga und Wandern Tessiner Frühling, Sonntag, 21. – Freitag, 26.4.2024

Name/Vorname: .....

Strasse/Nr.: .....

PLZ/Ort/Land: ....

Geburtsdatum: .....

Tel. Nr./Handy: ....

E-Mail: .....

Allfällige gesundheitliche Beschwerden (z.B. Bluthochdruck, Rücken-, Knie-, Atem-probleme, etc.):

.....

.....

Yoga-/Wander-Erfahrung (Monate/Jahre): .....

Bemerkungen allgemein:

.....

.....

Bestätigung Seminar:	Erfolgt nach Eingang der Anmeldung und gilt als definitiv, sobald die Seminarkosten auf dem folgenden Konto ein-gegangen sind: Basellandschaftliche Kantonalbank, 4410 Liestal Pascale Hoffmann, Parkstrasse 16, 4106 Therwil CH84 0076 9193 3727 4200 2, BIC769, Konto 40-44-0
Hotel:	Reservation direkt bei der Casa Santo Stefano Bezahlung vor Ort beim Check-in: Debitkarten, Postcard, Bar
Versicherung:	ist Sache der Teilnehmer
Annullationsgebühr Seminar:	Bei einer Annullation bis 4 Wochen vor Kursbeginn wird eine Gebühr von 50 % des Kurspreises erhoben, bei weniger als 4 Wochen wird der gesamte Kursbetrag fällig.

Ort/Datum: .....

Unterschrift: .....

GLÜCKSWEGE
YOGA MÄRCHEN COACHING MASSAGE KLANG