Auffahrtswoche mit Yoga & Ayurveda

Deine volle Kraft und Lebendigkeit erfahren

Während diesen 4 Frühlingstagen im Tessin kannst du den Alltag hinter dir lassen.
Es erwartet dich ein abwechslungsreiches Programm und ein Ort zum Wohlfühlen und geniessen. Andreas und Alessandra begleiten dich mit Yoga & Ayurveda mit Herz und Kompetenz. Wir praktizieren Yoga, Pranayama und Meditation, auch draussen in der kraftvollen Natur. Deine persönliche Ayurveda-Behandlung oder Beratung setzt weitere wertvolle Impulse. Farbenfrohe und berührende Überraschungen runden die Tage ab.

Andreas Haake
Dipl. Yogalehrer YS, Komplementärtherapeut für Yoga & Ayurveda, Supervisor für KT-Berufe, Bewegungsschauspieler
www.andreas-haake.ch +41 (0) 76 387 65 87
Ich unterrichte Prana-Yoga, meinen eigenen Yoga-Stil. Klassische Yogastellungen, gelenk- und faszien-aktivierende Übungen, fliessende Sequenzen, eine bewusste Atemführung, klassische Pranayamas, Meditation und Tiefenentspannung sind wesentliche Bestandteile meines Unterrichts.
Als ganzheitlich orientierter Komplementär-Therapeut für Ayurveda und Yoga, versuche ich gemeinsam mit meinen KlientInnen, durch einfache Anpassungen in Ernährung und Lebensstil, nachhaltig positive, gesundheitliche Veränderungen zu bewirken. Mit Leichtigkeit und Humor begleite ich dich in deine Mitte, in deine volle Kraft und Lebendigkeit.

Alessandra Colombo
Dipl. Yoga- und Pilates-Lehrerin, Ayurveda-Lifestyle-Coach
alessco@hotmail.com +41 (0) 78 842 25 29
Ich kultiviere durch Yoga einen inneren Ort der Stille und Ausgeglichenheit, wo sich eine nachhaltige Ruhe auf allen Ebenen des Daseins ausbreiten kann. Ich achte auf deine korrekte Ausrichtung in den Asanas und biete dir auch verschiedene Anpassungsmöglichkeiten, damit du beim Üben, Freude und Ausgeglichenheit erfahren kannst. Als Ayurveda-Lifestyle-Coach ist es mein oberstes Ziel, dich in deiner Individualität zu erfassen und in dein konstitutionelles Gleichgewicht zu begleiten. Ausgehend von deiner aktuellen Verfassung, erarbeiten wir gemeinsam wertvolle Handlungsoptionen für deinen Alltag.

Casa Santo Stefano

www.casa-santo-stefano.ch
In zwei renovierten Tessinerhäusern aus dem 18. Jahrhundert empfängt dich stilvolle Einfachheit und eine herzliche Gastfreundschaft. Der milde Tessiner Frühling im wunderschönen, ursprünglichen Malcantone lädt zum Wandern und Entspannen ein.

Programm-Ablauf

Mittwoch
Individuelle Anreise und Check-in ab 14.00 Uhr
16.15 – 16.45 Begrüssung
17.00 – 18.15 Yoga

Donnerstag
07.45 – 09.15 Yoga
09.30 – 10.30 Frühstück/Brunch
10.30 – 17.00 Freie Zeit – Ayurveda-Massage oder Beratung
17.00 – 18.15 Yoga (Yoga Nidra)

Freitag
07.45 – 09.15 Yoga
09.30 – 10.30 Frühstück/Brunch
10.30 – 17.30 Freie Zeit – Ayurveda-Massage oder Beratung
17.00 – 18.15 Yoga (Yin – Yoga)

Samstag
07.45 – 09.15 Nature Yoga – silent walk
09.30 – 10.30 Frühstück/Brunch
10.30 – 17.00 Freie Zeit – Ayurveda-Massage oder Beratung
17.00 – 18.15 Yoga (Pranayama & Klangreise)

Sonntag
07.45 – 08.45 Nature Yoga & Unity-Circle
09.00 – 09.30 Zimmerfreigabe
09.30 – 10.30 Frühstück/Brunch

Abendprogramm

Mittwoch und Samstag:
18.30 Abendessen in der Casa Santo Stefano
20.00 – 20.30 Abendmeditation

Donnerstag und Freitag
Abendessen im Restaurant Negresco im Dorf

Leistungen

- 4 Übernachtungen, inkl. Brunch/Frühstück
- 2 vegetarische Abendessen in der Casa Santo Stefano
- Feine Kaffee- und Teespezialitäten in den Pausen
- Saison-Früchte den ganzen Tag
- Selbstgebackenen Kuchen in der Pause am Nachmittag
- Gratisparkplatz hinter der Monte Lema-Gondelbahn, Ticino Ticket

Kurskosten & Anmeldung

Kurskosten
CHF 510.– inkl. 1 Ayurveda-Massage
oder Ayurveda-Beratung

Kursanmeldung
Andreas Haake
mail@andreas-haake.ch, Tel. +41 (0) 76 387 65 87

Hotelkosten & Reservation

Hotelkosten

Doppelzimmer	CHF 424.–
Einzelzimmer	CHF 474.–
Zzgl. vegetarisches Abendessen auf der Casa	CHF 42.– (2×)
Kurtaxe pro Person/Tag	CHF 4.65

Zimmer Reservation
Die Zimmerbuchung direkt bei der Casa Santo Stefano
info@casa-santo-stefano.ch, Tel. +41 (0) 91 609 19 35

Stornierungsbedingungen
Ab 30 Tage vor Seminarbeginn gelten 100% der Hotel- und Kurskosten als geschuldet.

Wir empfehlen eine Reise-Annullationskosten-Versicherung abzuschliessen.

Wir freuen uns auf euch!