Yogaferien am See & in den Bergen

im Tessin / Miglieglia

Sa 22. Juni bis Do 27. Juni 2024

Auf geht's in eine abwechslungsreiche Woche. Yoga am Morgen zum Aktivieren und am Abend regenerierend. Im Fokus ist das zur Ruhe kommen und die innere Balance um neue Energie zu tanken.

Gönne dir eine Auszeit für Körper, Geist und Seele.

Zwei Yogalektionen finden in einem schönen Park am und auf dem Luganersee statt. Hier üben wir einige leichte Yogapositionen auf dem Stand Up Paddling Board. Lerne zusätzlich Stand Up Paddling kennen oder verbessere deine Technik bei unserer Paddeltour. Freue dich auf ein spezielles Natur- und Yogaerlebnis. Für Anfänger und Fortgeschrittene.

Genügend freie Zeit für Spaziergänge in den wunderschönen Buchen- und Kastanienwäldern, Wanderungen oder Baden im nahegelegenen Wasserfallbecken, sowie sonstige Ausflüge.

KURSLEITUNG: Beatrix Bucher

Lebensfroh und ich liebe es, die innere Balance in Einheit mit Körper, Geist und Seele zu vermitteln. Dies ist mein Schlüssel zu mehr Wohlgefühl und ein Vitales Leben.

Freue dich auf Yoga-Lektionen für deine innere Balance, dein Gleichgewicht und Aktivierung deiner Lebensenergie. Die Tage sind für Einsteiger und Geübte geeignet.

Dipl. Yogalehrerin / SUP & SUP-Yoga Instruktorin

KURSKOSTEN
CHF 540.– (Yoga / Stand Up Paddling-Lektionen)

INFORMATIONEN & ANMELDUNG
Beatrix Bucher I info@body-flow.ch I T: 079 482 30 23 I www.body-flow.ch

PROGRAMM
Sonntag/Anreisetag

ab 14.00 Uhr	Check-in
16.30 Uhr	Begrüssung & Aperitiv
17.00 – 18.30 Uhr	Hatha-Yoga zum Ankommen
18.30 Uhr	Abendessen

Mo/Mi/Fr

07.00 Uhr	Tee, Kaffee & Früchte
07.30 – 09.00 Uhr	Hatha-Yoga
09.00 – 10.30 Uhr	Frühstück/Brunch
17.00 – 18.30 Uhr	Regeneratives Yoga
18.30 / 19.00 Uhr	Abendessen

Di / Do

07.30 – 08.30 Uhr	Frühstück / Brunch
09.30 – 12.00 Uhr	Yoga im Park / Stand Up Paddling
17.00 – 18.30 Uhr	Regeneratives Yoga / Yin Yoga
18.30 / 19.00 Uhr	Abendessen

Freitag/Abreisetag

07.30 – 09.00 Uhr	Hatha-Yoga
09.00 – 09.30 Uhr	Zimmerfreigabe
09.30 – 11.00 Uhr	Frühstück

Zimmer pro Nacht/Person	**CHF**
Doppelzimmer-Suite mit Bad/WC	100.–
Doppelzimmer mit Dusche/WC	85.–
Einzelzimmer mit Dusche/WC	95.–
Doppelzimmer in Einzelbelegung mit Dusche/WC	115.–*/125.–/135.–

*Dusche/WC auf der Etage

Leistungen:
Übernachtung in stilvollen Zimmern, feines Bio-Frühstück mit hausgemachten Produkten, Seminararrangement mit Früchten, Getränken, Kuchen
Gratisparkplatz & Ticino Ticket

Nicht im Preis inbegriffen:
3 Abendessen à Fr. 42.– im Hotel sowie 2 Abendessen im Restaurant
Kurtaxe CHF 4.00 pro Tag / Stand Up Paddling Boardmiete
Lunchpaket für die Wanderung auf Anfrage

ORT/ÜBERNACHTUNG/ZIMMERBUCHUNG:
Casa Santo Stefano • 6986 Miglieglia
Tel.+41(0)91 609 19 35 I info@casa-santo-stefano.ch I www.casa-santo-stefano