Intensiv Yogaretreat mit Michela im Tessiner Sommer

13.- 20. Juli 2024

Eine intensive Yoga-Woche im wunderschönen, sommerlichen Malcantone. Zwischen dem Lago Maggiore und Lago di Lugano erwartet euch eine traumhafte Berglandschaft mit üppigen Kastanien- und Buchenwäldern, sowie Flüssen und Seen.

Geniesse energievolle Yogatage mit Michela und in eurer Freizeit genussvolle Wanderungen in der wildromantischen Natur des Malcantones und Baden in Flüssen und Seen.

Unsere Köchinnen verwöhnen euch mit feinem vegetarischen Essen und unsere Masseurinnen mit entspannenden Massagen, so dass diese Woche euch die Möglichkeit bietet vollkommen in die Entspannung einzutauchen und den Geist zu beruhigen.

Kursleitung: Michela Montalbetti, Yogalehrerin, E-RYT 500 , Tessin

In den Yoga-Stunden von Michela Montalbetti fliessen verschiedene Asanas (Yogapositionen) dynamisch ineinander. Michela unterrichtet nach den Prinzipien des Hatha Yoga. Sie arbeitet an der präzisen Ausrichtung sowie an der Aufmerksamkeit auf die Atmung und die Konzentration.
Sie unterrichtet am Morgen Hathayoga und am Nachmittag das entspannende Yin Yoga. Ihre eigenen Yoga-Erfahrungen helfen ihr dabei, sich in ihre Teilnehmer einzufühlen und jeden einzelnen auf seinem Weg zu unterstützen und zu begleiten.
Dieser Yogakurs eignet sich für Teilnehmer mit Vorerfahrungen und Fortgeschrittene.

Die Casa Santo Stefano

bietet in liebevoll renovierten Gebäuden aus dem 18. Jahrhundert, geschmackvoll eingerichtete Zimmer, helle Loggias und gemütliche Tessiner Küchen mit offenen Kaminen sowie eine herrliche Terrasse mit Traubenpergola.

Programm & Details

Ankunftstag

Individuelle Anreise und ab 14.00 Check-in
16.30 Begrüssung mit Willkommens-Apéritiv
17.00 – 18.30 Yoga
18.45 Abendessen

Tagesablauf (Änderungen möglich)

7.30 – 9.30 Yoga
9.30 – 10.30 Frühstück/Brunch
10.30 – 17.00 Freizeit, Baden, Wandern, Massagen…
Nachmittag: Kaffee, Tee, Früchte, Kuchen
17.00 – 18.30 Yoga (ausser an einem Nachmittag/Yogafrei)
18.45 Abendessen

Abreisetag

7.30 – 9.00 Yoga
9.00 – 9.30 Zimmerfreigabe
9.30 Frühstück/Brunch
10.30 Abschied und Abreise

Hotel

Doppelzimmer mit Dusche/WC (7 Übernachtungen à Fr. 85.-/Nacht & Arrangement)	**Fr. 763.-**
Einzelzimmer mit Dusche/WC (7 Übernachtungen à Fr. 95.-/Nacht & Arrangement)	**Fr. 833.-**
Doppelzimmer in Einzelbelegung mit Etagendusche/WC (7 Übernachtungen à Fr. 115.-/Nacht & Arrangement)	**Fr. 973.-**
Doppelzimmer in Einzelbelegung mit Dusche/WC (7 Übernachtungen à Fr. 125.-/Nacht & Arrangement)	**Fr. 1043.-**

Kurtaxe Fr. 4.-/pro Tag

Kurskosten (inkl. 1 Massage) **Fr. 740.-**

Arrangement

7 Übernachtungen in stilvoll renovierten Zimmern mit Dusche/WC
Feines Bio-Frühstück mit hausgemachten Produkten
Cappuccino, Espresso, Latte Macchiato und feine Tees
Saison-Früchte & selbstgemachte Kuchen
4 x reichhaltiges vegetarisches Abendessen im Hotel
(3 weitere Abendessen werden frei wählbar in den verschiedenen Restaurants im Dorf und der Umgebung eingenommen und sind nicht im Preis enthalten!)
5 Yogalektionen (Yang) à 2 Std.
8 Yogalektionen (Yin) à 1.5 Std.
4 Abendmeditationen
1 Entspannungsmassage à 50 Min. (mit Verlängerungsmöglichkeit)
Ticino Ticket (Gratis ÖV ab Check-in)
Gratisparkplatz hinter der Monte Lema-Gondelbahn

Auskünfte & Anmeldung

Tel. +41 (0) 91 609 19 35
Casa Santo Stefano
6986 Miglieglia
info@casa-santo-stefano.ch
www.casa-santo-stefano.ch