Yoga und Meditation Ferienwoche für alle Sinne

mit Inga Kellermann

8. - 13. September 2024

Schenk Dir eine Woche mit Yoga, Meditation, feinem Essen und wohltuender Gemeinschaft in der wildschönen Tessiner Natur.

Kursprogramm:

Wir beginnen den Morgen mit yogischen Atemübungen und einer ruhig fließenden Yogaeinheit.

Danach gibt es ein ausgiebiges Bio- Frühstück, unter anderem mit frischgebackenem Brot, hausgemachten Konfitüren, Früchten, Müsli etc.

Nach dem Frühstück gibt es viel Zeit die farbenprächtige, herbstliche Tessiner Landschaft zu erkunden. Du wirst hier sanfte Hügel, Felsen, Berge und Wasserfälle finden – einfach wunderbar. Du kannst Dir auch eine Massage im Hotel buchen oder einfach die Seele baumeln lassen.

Am frühen Abend treffen wir uns wieder für eine Hatha Yoga Stunde, in der der Körper gleichsam in Kraft und Flexibilität geschult, Organe und Energiekörper harmonisiert werden.

Wir üben mit viel Achtsamkeit und Zeit, sodass jede*r selbstgemäß praktizieren kann.

Nach dem Yoga gibt es ein vegetarisches 3 Gänge Buffet im Haus oder italienische und Tessiner Küche im Restaurant.

Wir lassen den Abend mit einer gemeinsamen Meditation ausklingen.

Es gibt einen freien Nachmittag und Abend, sodass Du noch mehr Zeit hast um z.B. über italienische Märkte zu schlendern oder eine individuelle Wanderung zu machen.

Die Ferienwoche ist offen für alle Level.

Kursleitung:

Inga Kellermann

Inga unterrichtet integrales, zeitgemäßes Yoga mit den Schwerpunkten Hatha, Vinyasa, Atemarbeit und Meditation.
Sie schöpft aus ihrer über 20-jährigen Yogapraxis, den tiefen Weisheiten des Yoga, modernen, sportwissenschaftlichen Erkenntnissen und dem Leben selbst.

Ihre Stunden sind klar und kreativ fließend, immer mit dem Fokus auf den gegenwärtigen Moment. Inga unterrichtet frei und undogmatisch, jedoch immer angelehnt an Tradition und Wissenschaft.

Sie leitet die Inner Flow Yogalehrer*innen Ausbildung in Hamburg und begleitet Menschen in kreativen Transformationsprozessen.

Programm & Details

Am Ankunftstag Individuelle Anreise, ab 14.00 Check-in

16.45 Begrüßung mit Willkommens-Aperitif

17.15 – 18.30 Yoga

18.30 Abendessen im Hotel

Tagesablauf (Änderungen möglich)

Yoga: 8.00 – 9.30 und 17.00 – 18.30, Meditation: 20.15

Frühstück/Brunch: 9.30 – 10.30

Ab 11.00 Freizeit, Wandern, Massagen…

Nachmittag: Kaffee, Tee, Früchte, Kuchen

Abendessen: 18.30

An 2 Abenden gibt es auswärts Essen (nicht im Zimmerpreis inkludiert)

und an einem Nachmittag/ Abend ist Yoga – frei

Yoga am Abreisetag 8.00 – 9.00

9.00 – 9.30 Zimmerfreigabe

9.30 Frühstück/Brunch 10.30 Abschied und Abreise

Kursgebühr für den Yogaunterricht

CHF 555,- (Kurs exkl. Unterkunft + Verpflegung)

Preise Zimmer pro Nacht/Person

Doppelzimmer-Suite mit Bad/WC	CHF 100.-
Doppelzimmer mit Dusche/WC	CHF 85.-
Einzelzimmer mit Dusche/WC	CHF 95.-
Doppelzimmer in Einzelbelegung	CHF 115.- / CHF 125.-
Kurtaxe	CHF 4,-

Verpflegung

3 vegetarische Abendessen im Hotel a` CHF 42.- & 2 individuelle Essen in einem Tessiner Restaurant

Leistungen

Übernachtung in stilvoll renovierten Zimmern mit Dusche/WC oder auf der Etage

Leckeres Bio-Frühstück mit Müsli, frischen Früchten, hausgemachten Brot & Zopf…

Cappuccino, Espresso, Latte Macchiato und feine Tees in der Pause

Saison-Früchte den ganzen Tag

Selbstgemachte Kuchen

Ticino Ticket (gratis ÖV und weitere Ermäßigungen auf Bergbahnen, Schiffen etc.)

Gratisparkplatz hinter der Monte Lema-Gondelbahn

Anmeldung

Die Kursanmeldung erfolgt per Mail bei Inga Kellermann info@indrayani.de www.indrayani.de

Bankverbindung

Solarisbank

IBAN DE50 1101 0100 2629 5104 65

BIC SOBKDEBBXXX

Nach Eingang der Kursgebühr ist die Anmeldung definitiv.

Zimmer buchen direkt bei der Casa Santo Stefano

Tel. +41 (0) 91 609 19 35 info@casa-santo-stefano.ch, www.casa-santo-stefano.ch

Die Hotelkosten sind direkt vor Ort beim Check-in zu bezahlen. Mögliche Bezahlungsarten: Debitkarten, Postcard oder bar in Schweizer Franken/Euro.