Yogatage im Tessin

15. – 20. September 2024

(Sonntag – Freitag)

Yoga, Wandern, Entspannung im Spätsommer

Zeit für dich: mit Yoga, Wandern, Entspannung, umrahmt von magischer Natur: weite Kastanienwälder, wildromantische Waldbäche und Wasserfälle, zahlreiche Wanderwege und Panorama-Rundsichten.

In der Casa Santo Stefano werden wir verwöhnt mit feinem und mit Liebe zubereitetem Bio-Essen. Das historische Haus befindet sich im ruhig gelegenen Tessiner-Dorf Miglieglia mit herrlichem Ausblick.

Unsere Umgebung bietet vielfältige Freizeit- und Erkundungsmöglichkeiten. Ergänzend zum Spazieren, Wandern und Yoga-Praktizieren kannst du dir auch eine Massage im Haus buchen oder einen Abstecher an den Luganer See machen.

Wir praktizieren täglich achtsames, aufbauendes Hatha Yoga mit Pranayama, die Abende lassen wir mit Meditation und Entspannungsyoga ausklingen.

Kursleitung

Coci Mainetti von Yoga Acht in Chur unterrichtet klassisches Hatha Yoga mit fliessenden Elementen.

Es ergeben sich wohltuende und achtsame Lektionen, mit Abwechslung zwischen Kraft, Öffnung und Erdung.

Diese Yogatage sind für Anfänger und Geübte geeignet.

YOGA ACHT

PROGRAMM 15. – 20. September 24

Sonntag
Individuelle Anreise

ab 14.00	Check-in
16.45	Begrüssung
17.00 - 18.30	Yoga
18.45	Abendessen
20.30 - 21.30	Tagesausklang, Meditation

Montag

ab 07.30	Tee, Kaffee, Früchte bereit
08.00 - 09.30	Yoga
09.30 - 11.00	Bio-Frühstück
11.30 - 15.30	geführte Wanderung
20.30 - 21.30	Tagesausklang mit Meditation und Entspannungsyoga

Dienstag /Mittwoch/Donnerstag

ab 07.30	Tee, Kaffee, Früchte bereit
08.00 - 09.30	Yoga
09.30 - 11.00	Bio-Frühstück
16.30 - 17.45	Yoga
18.30	vegetarisches Abendessen im Haus (3x) 2 Abendessen auswärts
20.30 - 21.30	Tagesausklang mit Meditation und Entspannungsyoga (ausser Di)

Freitag

07.30 - 09.00	Yoga
09.00 - 09.30	Zimmerfreigabe
09.30 - 11.00	Bio-Frühstück

Individuelle Heimreise

LEISTUNGEN / PREISE

Kursgebühr
CHF 660.--
inklusive:
9 Yogaeinheiten, 4 Einheiten Entspannungsyoga/Meditation, eine geführte Wanderung.

Hotelkosten
Zimmer pro Person und Nacht inkl. Frühstück:
. CHF 100.– DZ Suite mit Bad
. CHF 85.– DZ mit Dusche
. CHF 95.– EZ mit Dusche/WC oder Etagendusche/WC
. CHF 115.–/125.– DZ Einzelbelegung
3 vegetarische Abendessen im Hotel à CHF 42.–

Leistungen Hotel
. Übernachtung in stilvoll renovierten Zimmern mit Dusche/WC oder auf der Etage
. Leckeres Bio-Frühstück vegetarisch mit Müsli, frischen Früchten, hausgemachten Broten & Zopf
. Cappuccino, Espresso, Latte Macchiato, feine Tees und Saison-Früchte tagsüber
. Selbstgemachte Kuchen in der Pause am Nachmittag
. 3x reichhaltiges vegetarisches Abendessen im Hotel
. Gratisparkplatz hinter der Monte Lema-Gondelbahn
. Ticino Ticket (gratis ÖV und weitere Ermässigungen auf Bergbahnen, Schiffen etc.)

Nicht inbegriffen:
individuelle Reise, Massagen, 2 Abendessen im Dorf-Restaurant, Kurtaxe: CHF 4.- pro Nacht

Massagen
Lass dich während des Aufenthaltes von den diplomierten Masseurinnen verwöhnen. In der Casa Santo Stefano werden viele Massagestile angeboten.

Annullationsfrist
Bis 30 Tage vor dem ersten Kurstag ist eine Annullation kostenfrei. Bei einer Annullation nach 30 Tagen vor dem ersten Kurstag werden Hotel- und Kurskosten zu 100 % erhoben. Es ist empfohlen, die Möglichkeit einer Reiserücktrittsversicherung zu beachten.

BUCHUNG

Anmeldung bei
Yoga Acht, Coci Mainetti, Chur:
+41 (0) 79 220 65 75
coci@yoga-acht.ch

yoga-acht.ch

Nach Eingang der Kursgebühr ist die Anmeldung definitiv.
Die Kursgebühr wird nach Anmeldung via E-Mail in Rechnung gestellt.

Zimmer direkt bei
Casa Santo Stefano buchen:
+41 (0) 91 609 19 35
info@casa-santo-stefano.ch

casa-santo-stefano.ch

Die Teilnehmenden bekommen eine schriftliche Reservationsbestätigung.
Die Hotelkosten sind direkt vor Ort beim Check-in zu bezahlen.

Keine Vorauszahlung nötig.
Mögliche Bezahlungsarten: Postcard, Debitkarten oder bar in Schweizer Franken/Euro.