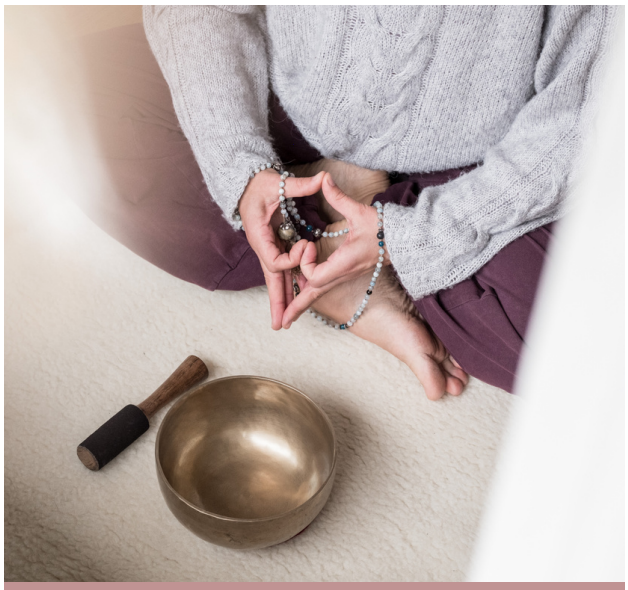
YOGA WEEKEND

20. - 22. SEPTEMBER 2023



PRAKTIZIERE YOGA SO WIE ES DIR GUT TUT

Ganz ohne Leistungsdruck, dafür mit viel Freude und Leichtigkeit, mit Achtsamkeit und Erholung. Die Casa Santo Stefano bietet dir einen Ort des Rückzugs und der Einkehr. Finde Ruhe vom stressigen Alltag, keine Ablenkung, keine Aufgaben. Yogapraxis, energetisierende Atemtechniken, erdende Meditationsübungen und wunderschöne Natur schenken dir neue Energie und bringen dich zurück in deine Mitte und in deine Kraft.

Ein Yogaweekend und du fühlst dich wie neu geboren!

CASA SANTO STEFANO IN MIGLIEGLIA

besteht aus zwei renovierten Tessinerhäusern aus dem 18. Jahrhundert. In diesen historischen Mauern zeigt sich eine stilvolle Einfachheit, moderner Komfort und eine herzliche Gastfreundschaft.

Zimmer, je nach Kategorie DZ ab 85 CHF pro Nacht. inkl. reichhaltigem Brunch, Obst, Kuchen, Tee und Kaffee in den Pausen.

Zimmer direkt bei Casa Santo Stefano buchen
info@casa-santo-stefano.ch / 091 609 19 35 /
www.casa-santo-stefano.ch

PROGRAMM

Freitag
16.30 Begrüssung und Aperitiv auf der Terrasse
17.00-18.30 Yogapraxis
19.00 Gemeinsames vegetar. Abendessen in der Casa Santo Stefano, 42 CHF wird mit Hotelpauschale einberechnet.

Samstag
7.30 – 8.00 Gehmeditation zur Kirche
8.00 - 9.30 Yogapraxis
9.30 – 11.00 Brunch
11.00 - 17.00 Freizeit - wandern, lesen, erholen…
17.00 – 18.30 Yoga und Meditation
19.00 Gemeinsames Abendessen draussen, im Preis ist nicht inbegriffen.

Sonntag
7.30 – 9.00 Uhr Yoga und Meditation
9.30 – 10.30 Uhr Brunch
10.30 -ca.11.00 Abschlussrunde und Verabschiedung

LEITUNG
ALENA PAJASOVÁ

Ich bin in Tschechien aufgewachsen und seit 2010 lebe ich in der Schweiz. Bewegung und Lebensfreude gehen für mich Hand in Hand. Ich habe viele schöne Projekte als Profi-Tänzerin auf kleineren Theater Bühnen erlebt. Seit mehr als 20 Jahren habe ich parallel zum Profitanz, Kindertanz unterrichtet. Seit langem praktiziere ich Yoga. Zuerst als Vorbereitungspraxis für die Proben, später habe ich den Zauber von Yoga für mich selber entdeckt. Die Yogalehrer-Ausbildung 200H RYS absolvierte ich 2018 im Planet Yoga in Zürich.

Ich unterrichte mit grosser Freude und achte darauf, dass sich jeder beim Yoga wohl fühlt. Das Wochenende richtet sich an alle Yogainteressierte. Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

Kurskosten Fr. 210.00

ANMELDUNG
Alena Pajasova
pajasova@gmail.com
077 463 75 91
www.alenapajasova.ch