20. bis 24. Oktober 2024 – Yoga im malerischen Miglieglia (TI)

Yoga-Retreat im Tessin

Sonntag, 20. Oktober
bis Donnerstag, 24. Oktober 2024

Unterkunft
Casa Santo Stefano
Via alla Chiesa 25
6986 Miglieglia
www.casa-santo-stefano.ch

Die Casa Santo Stefano liegt in einem malerischen Tessinerdorf im Herzen des Malcantone und an einem einmaligen Sonnenhang, inmitten eines wildromantischen Wandergebietes mit Kastanienwäldern und Wasserfällen.

Kursleitung
Nicole Ohme, seit 25 Jahren Yogalehrerin, unterrichtete u.a in New York, Chicago, Turks & Caicos und Istanbul.

Kosten Unterkunft pro Person/Tag
Doppelzimmer-Suite: 100 Franken
Doppelzimmer: 85 Franken
Einzelzimmer: 95 Franken
Doppelzimmer in Einzelbelegung:
ab 115 Franken

Leistungen
Reichhaltiges und gesundes Frühstück mit hausgemachten Müesli, Brot und Zopf, Cappuccino, Latte macchiato und Tees in den Pausen. Saisonfrüchte den ganzen Tag. Kuchen am Nachmittag.

Yoga-Kurskosten
420 Franken

Tagesprogramm
8 bis 10 Uhr: Meditation, Pranayama, Yoga, Faszienarbeit.
10 bis 11 Uhr: Brunch.
11 bis 16.45 Uhr: Freizeit.
16.45 bis 18.45 Uhr: Meditation, Yoga, Faszienarbeit.
19 Uhr: Abendessen.

Am An- und Abreisetag
Sonntag: Check-in ab 14 Uhr; Yoga 17 Uhr, Nachtessen 19 Uhr.
Donnerstag: Yoga 7.45 Uhr, Check-out: 9 bis 9.30 Uhr, danach Brunch.

Infos & Anmeldung
Step In
Rathausplatz 7
CH-9442 Berneck
+41(0)79 234 83 72
info@step-in.ch
Mehr Infos auf: www.step-in.ch

step in – group training
Rathausplatz 7 · CH-9442 Berneck
info@step-in.ch · www.step-in.ch