

Kursleitung

Renata Kaufmann

Seit über 15 Jahren ist Yoga mein neuer Lebens- und Berufsalltag. Yoga hat mein Leben positiv verändert und bereichert. Dieses Lebensgefühl gebe ich gerne weiter.

Als Yogalehrerin und -Therapeutin inspiriere ich dich dazu, mit Mut und Freude in Beziehung mit deiner eigenen Persönlichkeit zu treten und das ganze Potenzial, das in dir steckt zu entfalten und weiter zu entwickeln.

Meine eigene Entwicklung hat mich weiter zur Yogatherapie, Ethno-Kinesiologie, Yin-Yoga, Klangmassage, etc. geführt.

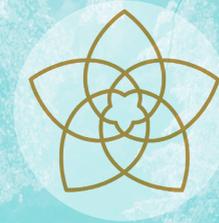
www.yogavita.ch



Mark Oliver Bank

beschäftigt sich seit 25 Jahren mit Yoga und Ayurveda. Er leitet Workshops und Seminare im In- und Ausland und bietet in seiner Praxis in Luzern Thai Yoga Massage, ayurvedische Ernährungsberatungen und Privatlektionen an. Er ist Autor des Buches „Die Alchemie des Kochens“.

www.yoga-individuell.ch
www.yogaschule-atlas.ch



Frühling Yoga Retreat

mit Renata Kaufmann und Mark Oliver Bank

Sonntag, 4. Mai bis Freitag, 9. Mai 2025

Casa Santo Stefano
Migliegla | Tessin



Frühlingssonne! Yogaferien im Tessin

Gönne dir Ruhe und Erholung in einer wildromantischen Umgebung

Geniesse eine Woche gefüllt mit Yoga, Meditation, Pranayama, Stille, Wandern, Baden und Vorträgen in der ruhigen Casa Santo Stefano im idyllischen Tessinerdorf Miglieglia im Süden des Tessins.

Tanke Kraft und neue Energie und erlebe die beruhigende und stärkende Wirkung von Yoga.

Wir freuen uns auf dich!

Renata und Mark

Kursprogramm (Änderungen vorbehalten)

- 10 abwechslungsreiche Yogalektionen à 2 Stunden morgens und nachmittags im Yogaraum oder in der Natur
- Ein freier Nachmittag zum Wandern, Erholen, Massage, etc.
- Kleines Abendessen am Anreisetag von Mark gekocht
- 3 x Abendprogramm



Seminarbeginn Seminarbeginn Sonntag, 4. Mai 2025 um 16.45 Uhr (Anreise ab 14.00 Uhr möglich)

Seminarende Freitag, 9. Mai 2025 um ca. 11.00 Uhr

Kursort Casa Santo Stefano, 6986 Miglieglia

Kurskosten CHF 590.- inkl. Abendessen am Sonntag

Unterkunft Zimmerpreise pro Zimmer und Nacht, exkl. Kurtaxe: Einzelzimmer mit Dusche/WC ab CHF 95.-

Weitere Zimmerkategorien sind auf der Unterkunftsseite.

Die Zimmer bitte direkt bei der Casa Santo Stefano buchen:

www.casa-santo-stefano.ch / info@casa-santo-stefano.ch

Tel. 091 609 19 35

Verpflegung in der Casa: CHF 159.- (wird vor Ort bezahlt)

Inbegriffen: Yogi Brunch, 2 vegetarisches Abendessen in der Casa am Dienstag und Donnerstag, Bio-Kaffee und Bio-Tee tagsüber, Früchte der Saison den ganzen Tag verfügbar, Nachmittagssnack, Gratisparkplatz bei der Monte Lema-Bahn, Ticino Ticket (kostenfreie Nutzung der ÖV ab Anreise)

Bedingungen Bei Annullaion bis 30 Tage vor dem Kursbeginn wird eine Bearbeitungsgebühr von CHF 50.00 erhoben. Wegen Verpflichtungen beim Kurszentrum, wird bei späteren Abmeldungen der volle Betrag fällig, sofern kein Ersatz gestellt werden kann. Versicherung ist Sache des/r Teilnehmers/in. Wir empfehlen den Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung.

Anmeldung und Auskunft Renata Kaufmann, renata.kaufmann@bluewin.ch
041 933 36 24 oder 079 739 32 49

