

YOGA WEEKEND IM TESSIN

28. – 30.03.2025

Frühlingsanfang - Erwecke die Kraft in Dir!

Der Frühling steht für das freudige **ERWACHEN**, den beschwingten **AUFBRUCH** und den spannenden **NEUANFANG**. Kraftspendende Yogastunde, energetisierende Atemtechniken, erdende Meditationsübungen, kneipen oder baden im Naturbecken schenken Dir neue Energie und bringen Dich zurück in Deine Mitte, in Deine Kraft.

UNTERBRINGUNG

Die „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 ab CHF 90.00 pro Nacht.

Verpflegung in der Casa: (wird vor Ort bezahlt)
Reichhaltiger Brunch, Obst, Kuchen, Tee und Kaffee in den Pausen CHF 30.00

Ein vegetarisches Abendessen: 42.00

Kurskosten: CHF 250.00



PROGRAMM

Freitag, 28.03.2025

- | | |
|-------------|--|
| Ab 14.00 | Ankunft (Check-in) |
| 16.30 | Begrüssung auf der Terrasse
oder in der Küche |
| 17.15-18.30 | Yogapraxis |
| 19.00 | Gemeinsames Abendessen |
| 20.30-21.30 | Abendprogramm |



Samstag, 29.03.2025

- | | |
|--------------|---|
| 08.00-10.00 | Yogapraxis (Asana, Pranayama, Meditation) |
| 10.00-11.00 | Brunch |
| 11.00-16.00 | Freizeit (Kneippen oder baden im Naturbecken, wandern, lesen,
erholen, individuelle Yogapraxis...) |
| 16.00 -18.00 | Yogapraxis (Asana, Pranayama, Meditation) |
| 18.30-20.30 | Abendessen in der Casa Santo Stefano |
| 20.30 | Abendprogramm |

Sonntag, 30.03.2025

- | | |
|-----------------|---|
| 07.30-09.00 | Yogapraxis (Asana, Pranayama, Meditation) |
| 09.00-09.30 | Zimmer räumen |
| 09.30-10.15 | Brunch und Pause |
| 10.15 -ca.10-45 | Abschlussrunde und Verabschiedung |

Das Wochenende richtet sich an alle Yogainteressierte. Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Yogamaterial wie Matten, Decken, Kissen sind vorhanden.

KURSLEITUNG

Dipl. Yogalehrerin und Yogatherapeutin
mit langjähriger Ausbildung und Praxis,
vollberuflich im eigenen Studio / Praxis tätig.
Ich unterrichte mit Leidenschaft und der
nötigen Portion Humor.

Mehr Infos unter www.yogaraum-luzern.ch
www.yoga-individuell.ch



ANMELDUNG

Cony Fährdrich
cony.faehndrich@vtxmail.ch / 078 623 50 48

Zimmer direkt bei Casa Santo Stefano buchen
info@casa-santo-stefano.ch / 091 609 19 35
oder online: <https://www.casa-santo-stefano.ch>

