



YOGA



Frühlingsferien im Tessin

6. – 11. April 2025

mit Margareta Bornet

Gönn Dir eine Auszeit vom Alltag und tauche ein in die Ruhe der Natur im wunderschönen Malcantone. Yoga in Kombination mit Ferien erfrischt Körper und Geist gleichermaßen und Du kannst Dich optimal erholen.

Wir üben morgens und abends gemeinsam **Hatha-Yoga, Atemübungen und Meditation.**

Die sanfte Art des Übens ist geeignet für jedes Alter und jede Fitness.

Dazwischen bleibt genügend Zeit für Spaziergänge in den wunderschönen Buchen- und Kastanienwäldern, oder kleine Wanderungen zum nahegelegenen Fluss und Wasserfallbecken.

Kursleitung:

Margareta Bornet ist Yogalehrerin und Yogatherapeutin. Sie unterrichtet ein atemzentriertes und an die individuellen Bedürfnisse angepasstes Yoga. Im Toggenburg hat sie ein eigenes Yogastudio und leitet Gruppen- und Einzelstunden.

Weitere Informationen:

www.yoga-toggenburg.ch



YOGA

Frühlingsferien im Tessin

6. – 11. April 2025

PROGRAMM

Sonntag

ab 14.00 Uhr	Check-in & Zimmerbezug
16.45 Uhr	Begrüßung & Aperitiv
17.15 – 18.45 Uhr	Hatha-Yoga, Pranayama, Meditation
19.00 Uhr	Abendessen

Montag bis Donnerstag

08.00 Uhr	Tee & Früchte
08.30 – 10.00 Uhr	Hatha-Yoga, Pranayama, Meditation
10.00 – 11.00 Uhr	Brunch
17.00 – 18.30 Uhr	Hatha-Yoga, Pranayama, Meditation
19.00 Uhr	Abendessen

Freitag

07.00 Uhr	Tee & Früchte
07.30 – 09.00 Uhr	Hatha-Yoga, Pranayama, Meditation
09.00 – 09.30 Uhr	Zimmerfreigabe
09.30 – 11.00 Uhr	Brunch

ORT/ÜBERNACHTUNG

Zimmerpreise pro Zimmer und Nacht, exkl. Kurtaxe:
Einzelzimmer mit Dusche/WC ab CHF 95.00
Doppelzimmer mit Dusche/WC ab CHF 160.00
Doppelzimmer in Einzelbelegung: ab CHF 115.00
Weitere Zimmerkategorien sind auf der Unterkunftsseite

Verpflegung in der Casa:
CHF 201.00 (wird vor Ort bezahlt)

Inbegriffen:

- 5 Übernachtungen in einfach und gepflegten Zimmern
- Yogi Brunch
- 3 vegetarisches Abendessen in der Casa (2 Abendessen im Restaurant nicht inklusive)
- Bio-Kaffee und Bio-Tee tagsüber Früchte der Saison den ganzen Tag verfügbar
- Nachmittagsnack
- Gratisparkplatz bei der Monte Lema
- Bahn Ticino Ticket (kostenfreie Nutzung der ÖV ab Anreise)

Die Zimmer werden direkt bei der Casa Santo Stefano gebucht
www.casa-santo-stefano.ch • info@casa-santo-stefano.ch
6986 Miglieglia • Tel. 091 609 19 35

KURSKOSTEN

(exkl. Übernachtung & Verpflegung)
CHF 450.– (10 Yoga-Lektionen à 90 Min)

INFORMATIONEN & ANMELDUNG

Margareta Bornet
dipl. Yogalehrerin
info@yoga-toggenburg.ch • Tel. 079 331 08 68
www.yoga-toggenburg.ch

