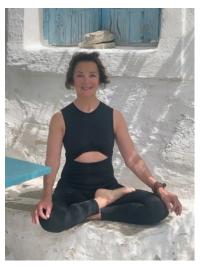
www.triyoga.ch FlowYoga by Renata Dal Pont







Yoga gibt dir ein wirkungsvolles Werkzeug an die Hand, um deine Gesundheit und Wohlbefinden zu fördern Es ist in seiner Essenz ein System zur Transformation

Oster Yogaflow Tessin

Casa Santo Stefano, Miglieglia

www.casa-santo-stefano.ch

Die Casa bietet in 3 historischen und renovierten Gebäuden aus dem 18. Jahrhundert gepflegte einfache Zimmer, helle Loggias, gemütliche Tessiner Küchen sowie eine grosse Sonnenterrasse mit Pergola und fantastischem Ausblick.

Das Malcantone dehnt sich zw. dem Lago Maggiore und Luganer See aus. Markant sind prächtige Kastanien- und Buchenwälder, die zum Wandern einladen. Pittoreske Dörfer mit verwinkelten Gässchen gewähren einen Blick in eine andere Zeit. Lauschige Plätzchen am nahen Wasserfall laden zum Verweilen und Eintauchen in den Naturpool ein. Geniesse die energievolle und heilsame Kombination von Yoga, Natur und Entspannung und köstlichem Bio-Essen.

Programmübersicht

Do 17. April Check-in: ab 14:00 Begrüssung: 16:45 Yoga Session: 17:15 – 18:45 Nachtessen im Casa

Fr 18. – So 20. April
Yoga Session: 08:00 – 10:00
Frühstück: 10:00 – 11:00
Freizeit, Wandern, Massagen bis 17:00
Yoga Session: 17:00 – 18:45
Nachtessen: Fr und So extern, Sa im Casa

Mo 21. April

Yoga Session: 07:45 – 09:00 Zimmerfreigabe: 09:00 – 09:30 Frühstück: 09:30 – 10:30 Kursende und Abreise: ab 10:30

www.triyoga.ch

renata.triyoga@me.com



Kosten

Kursgebühr Yoga

Kursgebühr Yoga: CHF 360.00 (exkl. Übernachtung) 8 Yoga Lektionen

Zimmer & Preise pro Person/Nacht

Einzelzimmer mit Dusche/WC: ab CHF 95.00 Doppelzimmer mit Dusche/WC: ab CHF 160.00 Doppelzimmer mit Dusche/WC in Einzelbelegung: ab CHF 125.00

Verpflegung der Casa

CHF 144.00 (wird vor Ort bezahlt) Abendessen in der Casa: Do 17. und Sa 19. April 2025

Inberiffen

Yogi Brunch 2 vegetarische Abendessen Bio-Kaffee und Bio-Tee tagsüber Saisonale Früchte den ganzen Tag verfügbar Gratisparkplatz bei Monte Lema Bahn Ticino Ticket (kostenfreie Nutzung der ÖV ab Anreise)

Massagen

50 Min. CHF 95.00, 75 Min. CHF 135.00, 1h CHF 175.00 vor Ort buchbar

Registrierung

Yogakurs

Zimmerbuchung direkt bei Casa Santo Stefano

Rücktrittsbedingungen Yogakurs:
20 - 11 Tage vor Veranstaltungsbeginn: 50% des Kursgeldes
ab 10 Tage vor Beginn werden keine Kurskosten rückerstattet, ausser der Teilnehmer stellt eine Ersatzperson oder

Kursleitung Renata Dal Pont, dipl. Yogalehrerin

Meine Yogapraxis bezieht Inspiration aus der Vielfalt von TriYoga, Vinyasa und dem traditionellen Hatha Yoga. Ich verfüge über 25 Jahre Unterrichtserfahrung und vermittle einen fliessenden Yogastil mit Fokus auf die Synchronisation von Atem und Bewegung. Die atemsynchronen Bewegungen, das Fliessen von einer Asana in die nächste hat einen tiefgreifenden Effekt. Es entsteht Meditation in Bewegung.

Die Einheit und Harmonie des Körpers setzt Energie (Prana) frei. Korrekte Ausrichtung und der persönliche Fortschritt stehen im Vordergrund.

 $TriYoga\ Teacher\ Trainings\ Basics\ -\ Level\ {\tt 3}\ (800h\)\ \ Zertifizierung\ \&\ Diplom\ Yoga\ Alliance$ 2004 - 2010 Intern. Power Yinyasa Yogalehrerausbildung (200h) Zertifizierung & Diplom Yoga Alliance 2012 2012 Chakra Vinyasa Teacher Training Shiva Rea (70h) Zertifizierung & Diplom Yoga Alliance Hatha Yoga Teacher Training Dev Kali (200h) Zertifizierung & Diplom Yoga Alliance Laufende Weiterbildung 2016

Mitglied des Schweiz. Yogaverbandes, Krankenkassen anerkannt