



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

Do 17. – Mo 21. April 2025

Geniesse 4 erholsame Frühlingstage im Gleichgewicht der Dreierheit von Körper, Geist und Seele. Yoga schenkt Körper und Geist sowohl Ruhepausen vom hektischen Alltag als auch Stärkung und Aktivierung deines Organismus. Die Praxis verschafft dir eine optimistische Grundeinstellung und positive Ausstrahlung. Dein energetisches System wird ausgeglichen und verleiht dir mehr Kraft.

Bewege dich in Verbindung von Asana, Pranayama, Mudra und tauche ein in deine reine Essenz. Anspannung und Stress setzen sich im Körper fest und führen zu verspannten Körperteilen. Wir werden Sequenzen zu verschiedenen Themen rund um die Beweglichkeit und Flexibilität zu erforschen. Die Intuition leitet dich und du tauchst ein in neue Dimensionen des Körpers. Durch die bewusste, achtsame Atmung erfährst du die pulsierende Qualität der Lebensenergie (Prana). Diese Bewusstheit lässt deine Bewegungen weich und anmutig werden. Körper und Geist werden verjüngt.

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 energiegelade 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



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

renata.triyoga@me.com

Zimmerbuchung direkt bei Casa Santo Stefano

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

Die Bezahlung der Hotelpauschale erfolgt entweder im Voraus oder direkt beim Check-in
Bezahlungsarten: Postcard, Debit- oder Kreditkarten oder Barzahlungen in CHF/Euro
Postüberweisungen: IBAN CH 75 0900 0000 1630 5812 4

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 es kann jemand von der Warteliste nachrücken. In diesen beiden Fällen fällt eine Bearbeitungsgebühr von CHF 80.00 an.

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 vermittele 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.

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

Mitglied des Schweiz. Yogaverbandes, Krankenkassen anerkannt

