

YOGA & HIKE WALK YOUR PATH IN TICINO (PFINGSTEN)

05.06.25 – 09.06.25



DATUM:

Pfingsten, Donnerstag, 05. bis Montag,
09. Juni 2025

PROGRAMM ÜBER PFINGSTEN

Freu dich auf ein verlängertes
Wochenende über Pfingsten im Tessin.
Mit Yoga, Pranayama, Meditation,
Massagen, Spaziergängen und
Wanderungen kommen wir in schönster
Natur zur Ruhe. Erlebe Zentrierung und
lerne wie du durch die Entspannung
neue Kraft, Ausdauer, Mut und Klarheit
für deinen Lebensweg schöpfen kannst.

07.30 Snacks (Tee, Wasser, Früchte)
08.00 Pranayama (Atemübungen/
Meditation)
08.30 Hatha Yoga oder Yoga Flow (2h)
10.00 Brunch
17.30 YIN Yoga (1.5h)
19.00 Abendessen (vegetarisch)

Die Zeit zwischen den Lektionen steht zur
freien Verfügung. Eine geführte
Wanderung ist inklusive.

LEVEL

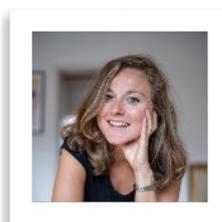
Anfänger & Fortgeschritten

EINDRÜCKE

VOM LETZTEN TICINO-RETREAT

«Einwunderbares Retreat in der schönen
Pension mit Weltklasse Frühstück und
Gastgebern die Ihre Gäste gerne
verwöhnen. Mit Melanies wertvollen und
tiefgründigen geführten Yogastunden
und Meditationen konnte ich wunderbar
abschalten und den Alltag hinter mir
lassen. Danke! – Ich habe jede Sekunde
genossen!» – Muriel

TEACHER



MELANIE STALDER

DIPL. YOGALEHRERIN, RYT 500.
UNTERRICHTET YOGA SEIT 2014.
www.shantishanti.ch
E-mail: hallo@shantishanti.ch

KOSTEN

Kurs: CHF 495.00 pro Person. Zahlbar im Voraus über die SHANTISHANTI Webseite.

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 mit Dusche/WC in Einzelbelegung ab CHF 125.00
- Weitere Zimmerkategorien sind auf der Unterkunftsseite verfügbar.

Verpflegung in der Casa: CHF 144.00 (wird vor Ort bezahlt.)

Inbegriffen:

- Yoga Unterricht (13h)
- 4 Übernachtungen
- 4x Yogi-Brunch
- 2 vegetarische Abendessen in der Casa
- 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)
- Eine geführte Wanderung mit Melanie

Nicht Inbegriffen:

- An- und Abreise
- Massagen
- 2 Abendessen auswärts

Kurs buchen und bezahlen direkt über ShantiShanti:

<https://www.shantishanti.ch/buchen>

hallo@shantishanti.ch

Zimmer buchen direkt bei der Casa Santo Stefano:

Tel. +41 (0)91 609 19 35, info@casa-santo-stefano.ch, www.casa-santo-stefano.ch

Die Teilnehmer bekommen eine schriftliche Reservationsbestätigung.