



YOGAWEEKEND

Wohlfühlen und Kraft tanken mit Yoga und Entspannung

28. FEBRUAR - 2. MÄRZ 2025

MIT SUSANNE UND HILMAR HESS

RAUS AUS DEM ALLTAG UND TIEF DURCHATMEN...

Eine Auszeit vom Alltag mit Yoga und Entspannung. Konzentriere dich ein Wochenende lang ganz auf dich selbst, deine Gesundheit und dein Wohlfühl.

KRÄFTIGE HALTEMUSKULATUR-GESUNDES KÖRPERGEFÜHL

Mit Yoga kräftigen wir unsere Muskeln und erleben dabei, wie der Körper sich ausdehnt und aufrichtet. Wir lernen die Bewegungsvielfalt von Yoga kennen, üben mal kraftvoll, mal dynamisch, mal langsam und verweilend. Beendet wird jede Yogaeinheit mit wohltuenden Entspannungsübungen.

EIN WOCHENENDE MIT LANGZEITWIRKUNG

Inspiziert durch diese vielfältigen Erlebnisse dieser bewussten drei Tage, wirst du bestimmt mehr Leichtigkeit, Klarheit, Freude, heitere Gelassenheit und innere Ruhe in deinen Alltag mitnehmen.

Für Einsteiger und Geübte!



TAGESPROGRAMM

Freitag, 28. Februar 25:

Check- in ab 14 Uhr möglich

16:30 Uhr

Begrüßung vom Haus

17:00-18:30 Uhr

Yoga und Entspannung

19:00 Uhr

Abendessen im Hotel



Samstag, 1. März 25:

8:00–10:00 Uhr	Yoga und Entspannung
10:00–11:00 Uhr	Brunch
16:30–18:30	Yoga und Entspannung
19:00 Uhr	Abendessen im Restaurant

Sonntag, 2. März 25:

7:30–9:00 Uhr	Yoga und Entspannung
9:30–10:30 Uhr	Brunch
10:30–11:30 Uhr	Abschlussrunde und Abreise



KOSTEN YOGA KURS GEBÜHR:

CHF 280 exkl. Übernachtung & Verpflegung.
7 Yoga- & Entspannungseinheiten.

ZIMMERPREISE PRO ZIMMER UND NACHT, EXKL. KURTALEX:

Einzelzimmer mit Dusche/WC ab CHF 95
Doppelzimmer mit Dusche/WC ab CHF 160
Doppelzimmer mit Dusche/WC in Einzelbelegung: ab CHF 125.00
Weitere Zimmerkategorien sind auf der Unterkunftsseite

VERPFLEUNG IN DER CASA:

CHF 72 (wird vor Ort bezahlt)

INBEGRIFFEN:

Yogi Brunch, 1 vegetarisches 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)

ORGANISATORISCHES:

Bitte bei mir via [E-Mail](mailto:info@susanne-hess.de) anmelden. Kurs und Hotel müssen separat gebucht werden! Schreibt mir eine Mail und ich gebe euch die Kontodaten für die Vorauszahlung der Kursgebühr durch. Die Zimmer werden direkt bei der Casa Santo Stefano gebucht: www.casa-santo-stefano.ch / info@casa-santo-stefano.ch / Tel. 091 609 19 35



INFOS & ANMELDUNG

Mail: info@susanne-hess.de

Mobil: +49 160 96240108

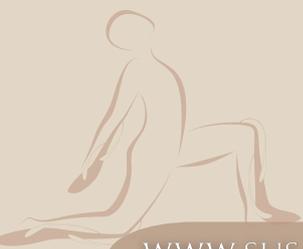
KURSLEITUNG



Hilmar Hess:
Atem-, Tanz-
und Rhythmus-
pädagoge

Susanne Hess:

Yoga-Lehrerin (YA), Pilates-Coach, 20 Jahre
klassisches Ballett



WWW.SUSANNE-HESS.DE