

# YOGA WEEKEND

1.- 4. MAI 2025



## PRAKTIZIERE YOGA SO WIE ES DIR GUT TUT

Ganz ohne Leistungsdruck, dafür mit viel Freude und Leichtigkeit, mit Achtsamkeit und Erholung. Die Casa Santo Stefano bietet dir einen Ort des Rückzugs und der Einkehr. Finde Ruhe vom stressigen Alltag, keine Ablenkung, keine Aufgaben. Yogapraxis, energetisierende Atemtechniken, erdende Meditationsübungen und wunderschöne Natur schenken dir neue Energie und bringen dich zurück in deine Mitte und in deine Kraft.

Ein Yogaweekend und du fühlst dich wie neu geboren!



## CASA SANTO STEFANO IN MIGLIEGLIA

besteht aus drei renovierten Tessinerhäusern aus dem 18. Jahrhundert. In diesen historischen Mauern zeigt sich eine stilvolle Einfachheit, moderner Komfort und eine herzliche Gastfreundschaft. Zimmer, je nach Kategorie (DZ ab CHF 80 pro Nacht) direkt bei Casa Santo Stefano buchen  
[www.casa-santo-stefano.ch](http://www.casa-santo-stefano.ch) / 091 609 19 35

Verpflegung in der Casa, CHF 129.00  
Inbegriffen: 3 mal Yogi Brunch, 2 vegetarische Abendessen in der Casa, Bio-Kaffee und Bio-Tee tagsüber, Früchte der Saison den ganzen Tag, Nachmittagssnack.

Gratisparkplatz bei der Monte Lema Bahn  
Ticino Ticket (kostenfreie Nutzung der ÖV ab Anreise)





## LEITUNG ALENA PAJASOVÁ

Ich bin in Tschechien aufgewachsen und seit 2010 lebe ich in der Schweiz. Bewegung und Lebensfreude gehen für mich Hand in Hand. Ich habe viele schöne Projekte als Profi-Tänzerin auf kleineren Theater Bühnen erlebt. Seit mehr als 20 Jahren habe ich parallel zum Profitanz, Kindertanz unterrichtet. Seit langem praktiziere ich Yoga. Zuerst als Vorbereitungspraxis für die Proben, später habe ich den Zauber von Yoga für mich selber entdeckt. Die Yogalehrer-Ausbildung 200H RYS absolvierte ich 2018 im Planet Yoga in Zürich.

Ich unterrichte mit grosser Freude und achte darauf, dass sich jeder beim Yoga wohl fühlt. Das Wochenende richtet sich an alle Yogainteressierte. Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

Kurskosten CHF 310.00

### ANMELDUNG

Alena Pajasova

pajasova@gmail.com

077 463 75 91

[www.alenapajasova.ch](http://www.alenapajasova.ch)

## PROGRAMM

### Donnerstag

16.30 Begrüssung und Aperitiv auf der Terrasse  
17.00-18.30 Yogapraxis 19.00 Gemeinsames  
vegetar. Abendessen in der Casa Santo Stefano

### Freitag und Samstag

7.30 – 8.00 Gehmeditation zur Kirche  
8.00 - 9.30 Yogapraxis  
9.30 – 11.00 Brunch  
11.00 - 17.00 Freizeit - wandern, lesen, erholen...  
17.00 – 18.30 Freitag Yin Yoga,  
Samstag Authentic Movement  
19.00 Gemeinsames Abendessen am Samstag  
in der Casa, am Freitag draussen im Dorf (im  
Preis ist nicht inbegriffen).

### Sonntag

7.30 – 9.00 Uhr Yoga und Meditation  
9.30 – 10.30 Uhr Brunch  
10.30 -ca.11.00 Abschlussrunde und  
Verabschiedung