

YOGA WEEKEND im TESSIN

21. - 23. MÄRZ 2025

Casa Santo Stefano, in Miglieglia, Malcantone



Finde Ruhe vom stressigen Alltag. Keine Ablenkung, keine Aufgaben. Zeit für dich. Zeit für Achtsamkeit. Zeit für Erholung. Die Casa Santo Stefano bietet dir einen idealen Ort des Rückzugs und der Ruhe. Die ganzheitliche Yogapraxis ohne Leistungsdruck ist für Anfänger und Geübte. Das achtsame Wahrnehmen von dir und der Natur, im Pulsschlag des Lebens, schenkt dir Freude, Balance und Leichtigkeit.

YOGAPRAXIS

Ich begleite dich mit einer liebevollen und ganzheitlichen Yogapraxis in- und outdoor mit Gehmeditation, fließenden Bewegungsabläufen, ruhigen und kräftigenden Yogaeinheiten, Atemkunst und Achtsamkeit.

UNTERKUNFT UND LAGE

Die Casa Santo Stefano liegt in Miglieglia, im Herzen des Malcantone, auf 700 m. Eingebettet in eine sanfte Hügellandschaft liegt das Hotel direkt am Fusse des Monte Lema und ist nur 16 km von Lugano entfernt.

Das liebevoll renovierte Gebäude beherbergt uns mit geschmackvoll eingerichteten Zimmern, einer herrlichen Terrasse mit Traubenpergola und einem hellen Kursraum mit Kastanien-Holzfussboden.



NATURBEOBACHTUNG

Ich lade dich ein, auf einer kleinen Wanderung die Erde mit nackten Füßen zu spüren, achtsam in die Natur einzutauchen und zu beobachten. Der Blick in die Natur öffnet unseren Geist für das Wunder des Pulsschlages und Erfahrungsräume.



PROGRAMM (Änderungen vorbehalten)

Freitag, 21.3.2025

ab 14 Uhr	Check-in
15.00 - 17.00 Uhr	Yogapraxis
17.00 - 17.30 Uhr	Begrüssung und Aperitiv
19.00 - 20.30 Uhr	Nachtessen in der Casa
21.00 - 21.30 Uhr	Yoga nidrā (Entspannung)

Samstag, 22.3.2025

07.30 - 08.00 Uhr	Gehmeditation
08.00 - 09.30 Uhr	Yogapraxis
09.30 - 11.00 Uhr	Brunch
11.00 - 14.00 Uhr	Naturbeobachtung
14.00 - 17.00 Uhr	Freizeit, Kuchen und Kaffee
17.00 - 18.30 Uhr	Prāṇāyāma und YinYoga
19.00 - 21.00 Uhr	Nachtessen im Grotto

Sonntag, 23.3.2025

07.30 - 09.00 Uhr	Meditation und Yogapraxis
09.00 - 09.30 Uhr	Zimmerfreigabe
09.30 - 10.15 Uhr	Brunch
10.15 - 10.45 Uhr	Abschlussrunde & Heimreise

YOGA KURS GEBÜHR CHF 280.00

für 7 Yoga-Einheiten, 1 Naturbeobachtung, Weiterbildungsbestätigung für 10 Std.

ANMELDUNG/AUSKUNFT YOGA

Tel. +41 79 704 97 73

yoga-mit-pascale@glueckswege.ch



ZIMMERPREISE PRO NACHT

EZ mit Dusche/WC	ab CHF 95.00
DZ mit Dusche/WC	ab CHF 160.00

Weitere Kategorien siehe Unterkunftsseite.

VERPFLEGUNG IN DER CASA

CHF 72.00 (nicht im Zimmerpreis inkludiert, wird vor Ort bezahlt)

Inbegriffen: 2 Übernachtungen im gewählten Zimmer, Yogi Brunch, 1 vegetarisches Nachtessen, Früchte der Saison, Bio-Tee und Bio-Kaffee, Nachmittagssnack, Gratisparkplatz bei der Monte Lema Bahn, Ticino Ticket (kostenfreie Nutzung der ÖV ab Anreise). Yogamatten, Kissen, Blöcke, Decken.

Nicht inbegriffen: 1 Nachtessen im Grotto, Kurtaxe, individuelle Reise.

ZIMMERBUCHUNG

direkt in der CASA SANTO STEFANO

www.casa-santo-stefano.ch

info@casa-santo-stefano.ch

Tel. +41 91 609 19 35

YOGA KURSLEITUNG

Pascale Patricia Hoffmann-Hostettler
Parkstrasse 16, 4106 Therwil
Dipl. Yogalehrerin YCH/EYU
Erlebnispädagogin
glueckswege.ch

Qualität in der
Gesundheitsförderung

EM  fit



Yogapraxis in Harmonie mit den Rhythmen der Natur und unsere Energiequellen.

ANMELDUNG

Ich melde mich verbindlich an für:

YOGA WEEKEND im TESSIN vom 21. - 23. MÄRZ 2025

Name/Vorname:

Strasse/Nr.:

PLZ/Ort/Land:

Geburtsdatum:

Tel. Nr./Handy:

E-Mail:

Allfällige gesundheitliche Beschwerden (z.B. Bluthochdruck, Rücken-, Knie-, Atemprobleme, etc.):

.....
.....

Yoga-Erfahrung (Monate/Jahre):

Bemerkungen allgemein:

.....

**Bestätigung
Yoga-Seminar:**

Erfolgt nach Eingang der Anmeldung und gilt als definitiv, sobald die Seminarkosten **CHF 280** auf dem folgenden Konto eingegangen sind:

Basellandschaftliche Kantonalbank, 4410 Liestal
Pascale Hoffmann, Parkstrasse 16, 4106 Therwil
CH84 0076 9193 3727 4200 2, BIC769, Konto 40-44-0

Zimmer:

Reservation direkt bei der Casa Santo Stefano

Versicherung:

Ist Sache der Teilnehmer. Ich empfehle dir, eine Reiserücktrittsversicherung abzuschliessen.

**Annullationsgebühr
Yogakurs:**

Bei einer Annullation nach der Anmeldung bis 4 Wochen vor Kursbeginn wird eine Gebühr von 50 % des Kurspreises erhoben, bei weniger als 4 Wochen wird der gesamte Kursbetrag fällig. Bei einem Rücktritt in aussergewöhnlichen Situationen, wie Pandemien, wird das Kursgeld abzüglich einer Bearbeitungsgebühr von CHF 50.- zurückbezahlt.

Ort/Datum:

Unterschrift: