

YOGA – Weekend: **ENERGIE & STILLE** in Balance

Fr bis So
29. – 31.
Aug. 2025



Tauche ein in die wunderbare Natur im Malcantone und genieße die energiegelvolle und erholsame Kombination von Yoga, Meditation, Massage, Aktivitäten in der Natur, Entspannen...

.... **Zeit für dich zu haben.**

Manchmal braucht es nur eine kurze Unterbrechung aus dem Alltag, um wieder in die Ruhe und zu sich selbst zu kommen; dabei helfen dir die fließenden und dynamischen, aber auch die ruhigen und entspannenden Yogalektionen. Abgerundet werden sie mit regenerativem Yoga (abends), Pranayama und Meditation – so kannst du abschalten, auftanken und wohltuende Erholung genießen.

Ich unterrichte einen dynamischen und fließenden, aber auch ruhigen und regenerativen Yoga-Stil – mit viel Leichtigkeit und Achtsamkeit tauchen wir ein und lassen die Asanas auf unseren Körper und Geist wirken – um anzukommen in der konzentrierten Gelassenheit im JETZT.



Das Weekend ist für Anfänger wie auch für Fortgeschrittene geeignet.

CHRISTA HEINI

dipl. Yogalehrerin YCH
dipl. Bewegungspäd. BgB
Slings-Instruktorin art of motion
Spiraldynamik Basic & Yoga

Inhaberin YogaPilates-Studio in Oberkirch
www.christaheini.ch

INFORMATION & ANMELDUNG

Christa Heini, Oberkirch
christa.heini@gmx.ch
041 468 02 30



YOGA PILATES
CHRISTA HEINI

YOGA – WEEKEND im Casa Santo Stefano

Energie & Stille in Balance vom 29. – 31. Aug. 2025

INFORMATIONEN

PROGRAMM:

Freitag, 29. Aug. 2025

ab 14:00	Individuelle Anreise, Check-in
16:45 – 17:00	Begrüßung durch Casa & Aperitif
17:00 – 18:30	Welcome Yoga
18:45	Abendessen im Casa
20:30 – 21:00	Meditation

Samstag, 30. Aug. 2025

Ab 7:30	Kaffee, Tee, Wasser, Früchte
08:00 – 09:45	Pranayama – Asana – Meditation
09:45	Brunch
anschließend	Freie Zeit für Massage, Wandern, Lesen, entspanntes „Nichtstun“
16:30 – 18:00	Regeneratives Yoga
Ab 18:30	Abendessen im Restaurant

Sonntag, 31. Aug. 2025

Ab 07:00	Kaffee, Tee, Wasser, Früchte
07:30 – 09:00	Pranayama – Asana – Meditation - Abschluss
09:00 – 09:30	Zimmerfreigabe
anschließend	Brunch & Verabschiedung

KURSKOSTEN & BUCHUNG:

Der Yoga-Unterricht kostet CHF 250.– (exkl. Übernachtung und Verpflegung)

Die Kursanmeldung per Mail an christa.heini@gmx.ch und ist nach Einzahlung verbindlich.

Nach Eingang deiner Anmeldung erhältst du alle Angaben zur Einzahlung der Kursgebühr.



ANMELDUNG CASA & ZIMMERPREISE

Bitte buche gleichzeitig das Zimmer direkt beim Casa Santo Stefano: Tel. 091 609 19 35 oder über die HP: casa-santo-stefano

EZ mit Dusche/WC ab CHF 95.00

DZ mit Dusche/WC ab CHF 160.00

DZ mit Dusche/WC in Einzelbelegung ab CHF 125.00

Jeweils pro Zimmer/Nacht, exkl. Kurtaxe

Weiter Zimmerkategorien sind auf der HP des Casa.

Verpflegung in der Casa:

CHF 72.00 (wird vor Ort bezahlt)

Im Preis inbegriffen:

- Yogi Brunch
- 1 vegetarisches Abendessen in der Casa
- Bio-Kaffee und Bio-Tee tagsüber
- Saison Früchte tagsüber
- Nachmittagssnack
- Gratisparkplatz bei der Monte Lema Bahn
- Bahn Ticino Ticket (kostenfreie Nutzung der ÖV ab Anreise)

RÜCKTRITTSBEDINGUNGEN:

Kurskosten: Bis 30 Tage vor Kursbeginn wird eine Bearbeitungsgebühr von CHF 50.- erhoben, danach ist der volle Betrag fällig. Versicherung und Haftung ist Sache des Teilnehmers.

Ich freue mich auf wunderbar erholsame, energiegeliche und auftankende Momente.