

# Yogawoche "Out of the Box" mit Wandern und herbstlichem Baden

So 14. September - Do 18. September 2025  
Casa Santo Stefano, 6986 Miglieglia TI



Du hast die Möglichkeit in die unterschiedlichen Yogastile wie **Vinyasa-, Yin-, Faszienyoga** einzutauchen.

Daneben **wandern** wir durch die Hügel vom Tessin und "**Eisbaden**" bei noch nicht ganz kalten Temperaturen - ideal, um dies als Einstieg zu probieren oder mal länger im kühlen Wasser zu sein mit entsprechender Atemtechnik.

Ich praktiziere selber regelmässig Eisbaden und mit entsprechender mentaler Vorbereitung und **Atempraxis** begleite ich dich gerne in deinem Prozess.

Level: Einsteiger bis Mittelstufe



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

**Kursleitung**  
**Claudia Meier**

zertifizierte Yogalehrerin 200h Yoga Alliance seit 7 Jahren  
Dipl. Ergotherapeutin HF seit 15 Jahren  
Spezialistin für angewandte Kinästhetik seit 7 Jahren







### **Kursgebühr CHF 550.00 (exkl. Übernachtung, Essen)**

- 11 Yoga-/Meditationseinheiten (auch zur Vorbereitung auf das "Eisbaden")
- 2 geführte leichte Wanderungen
- 2 begleitetes "Eisbaden"
- Geschenk für zu Hause

### **Zimmerpreise pro Zimmer/Nacht, exkl. Kurtaxe**

Doppelzimmer mit Dusche/WC ab CHF 160.00

Doppelzimmer in Einzelbelegung ab CHF 115.00

Einzelzimmer mit Dusche/WC ab CHF 95.00

weitere Zimmerkategorien auf der Unterkunftshomepage



### **Verpflegung in der Casa**

CHF 144.00 (wird vor Ort bezahlt)

- Übernachtung in gemütlichen Zimmern
- Yogi Brunch
- 2 vegetarische Abendessen in der Casa
- Bio Kaffee und Bio Tee tagsüber
- Früchte der Saison den ganzen Tag verfügbar
- Nachmittagssnack
- Gratisparkplatz bei der Monte Lema Bahn
- Ticino Ticket (kostenfreie ÖV ab Anreise)



### **Wellness**

In der Casa Santo Stefano buchbar: Entspannungsmassage, Fussreflexzonenmassage, Lymphdrainage, Lomi Lomi Massage.

### **Zimmerbuchung**

Direkt bei der Casa Santo Stefano, Tel. +41 (0) 91 609 19 35

[info@casa-santo-stefano.ch](mailto:info@casa-santo-stefano.ch)/[www.casa-santo-stefano.ch](http://www.casa-santo-stefano.ch)

Es ist keine Vorauszahlung nötig. Die Hotelkosten sind direkt vor Ort am Anreisetag zu bezahlen.

### **Kursanmeldung**

Die Kursanmeldung erfolgt bei der Kursleiterin.

Die Anmeldung wird erst definitiv bei der Zahlung von CHF 550.00

Bankverbindung: Raiffeisenbank Regio Frick

CH77 8080 8007 9316 7581 7

oder via TWINT

## Auskunft

## Detailprogramm

## Kursanmeldung

federbunt



[federbunt@gmx.ch](mailto:federbunt@gmx.ch)

079 324 14 61

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

