

Yogawoche mit Wandern und Eisbaden

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

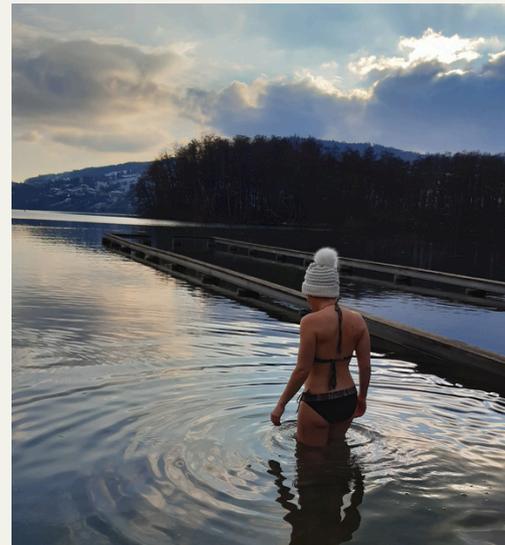


Du hast die Möglichkeit in die unterschiedlichen Yogastile wie **Vinyasa-, Yin-, Faszienyoga** einzutauchen.

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 eiszubaden.

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

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/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

079 324 14 61

www.federbunt.ch

