

Yoga e la dolce vita

17.-22. Mai 2025
mit Inga Höpfner - Kellermann



Schenk Dir eine Woche mit Vinyasa & Yin Yoga, liebevoll zubereitetem vegetarischen Essen und ein Eintauchen in die wildschöne Tessiner Natur.

Kursprogramm:

Wir beginnen den Morgen mit Meditation, Atemübungen und einer bewusst fließenden Yogaeinheit im slow Vinyasa Stil.

Danach gibt es ein ausgiebiges Bio- Frühstück, unter anderem mit frischgebackenem Brot, hausgemachten Konfitüren, Früchten, Müsli etc.

Nach dem Frühstück gibt es viel Zeit die Tessiner Landschaft zu erkunden. Du wirst hier sanfte Hügel, Felsen, Berge und Wasserfälle finden – einfach wunderbar. Du kannst Dir auch eine Massage im Hotel buchen oder einfach die Seele baumeln lassen.

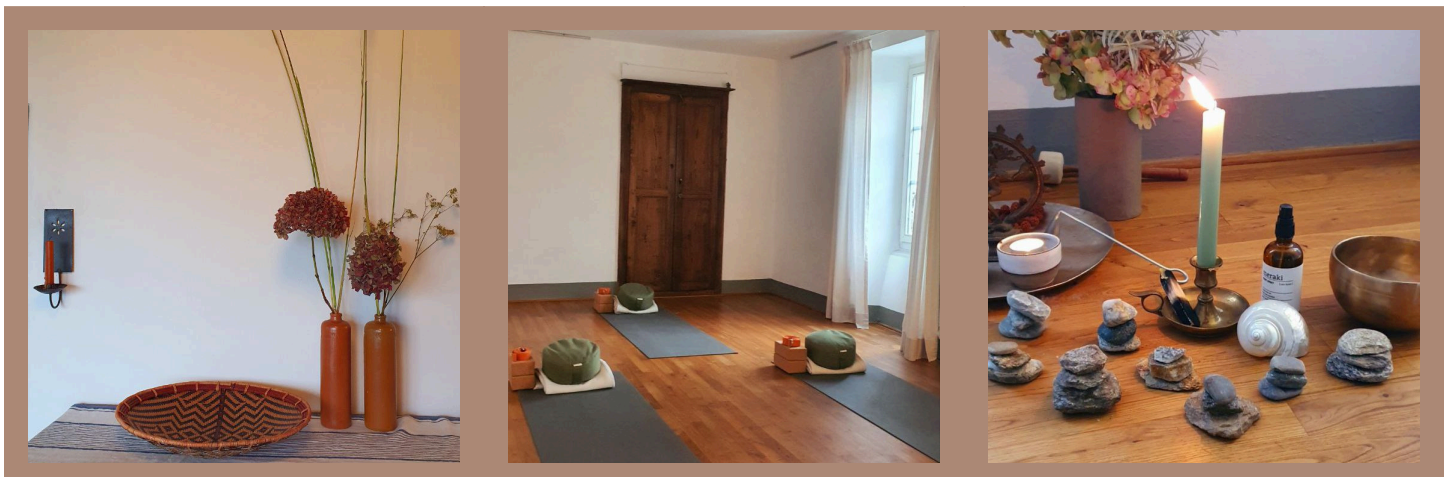
Am frühen Abend treffen wir uns wieder für eine nährnde Yin Yoga Stunde. gefolgt von einem vegetarisches 3 Gänge Buffet im Haus oder italienische Küche im Restaurant.

Den Abend lassen wir mit einer gemeinsamen Meditation ausklingen.

Es gibt einen freien Nachmittag und Abend, sodass Du noch mehr Zeit hast, um z.B. über italienische Märkte zu schlendern oder eine individuelle Wanderung zu machen.

Die Ferienwoche ist offen für alle Menschen mit generell gesunder Grundkonstitution.

Bei Fragen hierzu melde dich gern



Kursleitung

Inga Höpfner - Kellermann

Inga lebt im Norden Deutschlands und unterrichtet lebendiges Yoga, angelehnt an Tradition und Wissenschaft, geprägt von somatischer Achtsamkeit und einer Prise Magie.

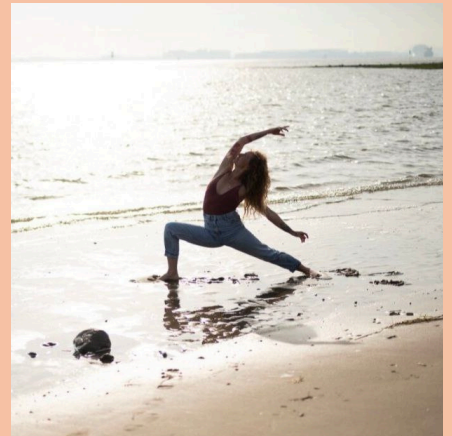
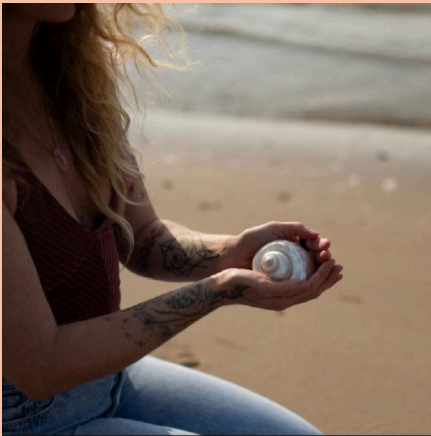
Sie schöpft aus ihrer mittlerweile 22-jährigen Yogapraxis, den tiefen Weisheiten des Yoga, modernen, körpertherapeutischen Methoden und dem Leben selbst.

Sie ist Dozentin in Yoga Aus- und Weiterbildungen, unterrichtet in Hamburger Yogastudios, ihrem Online Yoga Studio **T H E S P _ C E** und begleitet Menschen in kreativen Transformationsprozessen hin zu mehr Körperliebe, Selbstwirksamkeit und Lebensfreude

Mehr Infos zu ihr findest Du auf www.indrayani.de oder bei Instagram unter

[@inga.hoepfner.kellermann](https://www.instagram.com/inga.hoepfner.kellermann)

[@inga.hoepfner.kellermann](https://www.instagram.com/inga.hoepfner.kellermann)



Programm & Details

Am Ankunftstag

Individuelle Anreise

ab 14.00 Check-in

16.45 Begrüßung mit Willkommens-Aperitif

17.15 – 18.30 slow Vinyasa Class zum Ankommen und Landen

18.30 Abendessen im Hotel

20.15 Willkommensrunde und erdende Meditation

genereller Tagesablauf (Änderungen möglich)

Yoga: 8.00 – 9.45 Morgenmeditation, Pranayama, slow Vinyasa Class

17.15 – 18.30 Yin Class

20.15 - ca. 20:45 Meditation

Frühstück/Brunch: 9.45 – 10.45

Danach Freizeit, Wandern, Baden im "Maglio", Massagen, Märkte besuchen, Ausflüge in die

Gegend oder einfach das süße Nichtstun genießen

Nachmittag: Kaffee, Tee, Früchte, Kuchen

Abendessen: 18.30

An 2 Abenden gibt es auswärts Essen (nicht im Zimmerpreis inkludiert) und an einem

Nachmittag und Abend ist Yoga – frei für längere Ausflüge.

Yoga am Abreisetag 8.00 – 9.00

9.00 – 9.30 Zimmerfreigabe

9.30 Frühstück/Brunch

10.30 Abschied und Abreise

Kursgebühr für den Yogaunterricht CHF 555,- (nur Kurs exkl. Unterkunft + Verpflegung)

Zimmerpreise pro Zimmer und Nacht, exkl. Kurtaxe:

Einzelzimmer mit Dusche/WC ab CHF 95.00 Doppelzimmer mit Dusche/WC ab CHF 160.00

Doppelzimmer mit Dusche/WC in Einzelbelegung: ab CHF 125.00

Weitere Zimmerkategorien sind auf der Unterkunftsseite

Verpflegung in der Casa (wird vor Ort bezahlt):

CHF 201,00 TOTAL

Inbegriffen:

- 5x Yogi Brunch mit Müsli, frischen Früchten, hausgemachten Brot & Zopf, Cappuccino, Espresso, Latte Macchiato und feine Tees
 - 3 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 Nutzung der ÖV ab Anreise)

Die Zimmer werden direkt bei der Casa Santo Stefano gebucht

www.casa-santo-stefano.ch / santo-stefano.ch 6986 Miglieglia / Tel. +41 (0) 91 609 19 35

Die Kursanmeldung erfolgt per Mail bei Inga info@indrayani.de

Buchungsrichtlinien Stornierungsbedingungen für Seminargäste: Keine Stornogebühren für

Absagen bis 30 Tage vor dem geplanten Aufenthalt. Bei kurzfristigen Stornierungen, verspäteter Anreise oder vorzeitiger Abreise wird der volle Betrag in Rechnung gestellt

Ich freue mich auf eine bewegende, nährnde und genussvolle Yogawoche mit Dir

Deine Inga