

YOGA & SHIATSU

10. bis 14. August 2025, Casa Santo Stefano / Tessin



PROGRAMM

Finde deinen Rhythmus! Von der Asana-Praxis, über Atemübungen hin zu Meditation und Körperübungen aus dem Shiatsu & Qi Gong gestalten wir die 5 Tage im Zeichen von Yin und Yang. Der Morgen im Yang, kräftigend, und vor dem Abendessen im ruhigen Yin. Massagen, wandern, schwimmen und die Seele baumeln lassen - es ist alles da, was es braucht.

KURSZEITEN

Sonntag: 16:15 - 18:15 inkl. Begrüssung

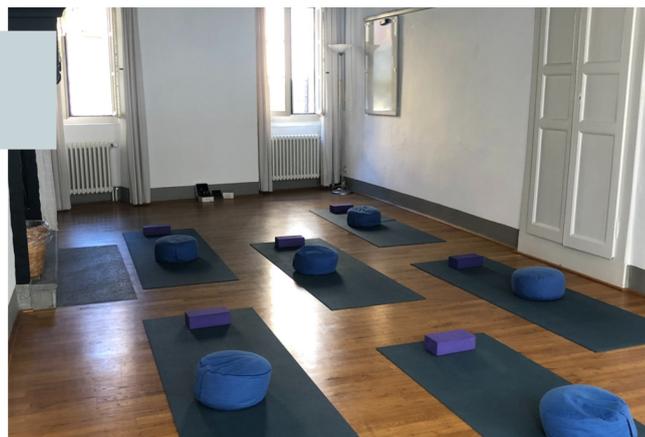
Montag & Mittwoch: 8:00 - 9:45, 17:00 - 18:15

Dienstag: 8:00 - 9:45, Workshop & Yoga 16:00 - 18:15

Donnerstag: 7:30 - 9:00

Ätherische Öle für mehr Natürlichkeit im Leben

Montag bis Mittwoch: persönliche Aroma Beratung möglich



LEISTUNGEN



- Kurskosten CHF 480 für 12 Stunden Yoga & Aroma Beratung (exkl. Unterkunft + Verpflegung)
- Einzelzimmer mit DU/WC ab CHF 95 / Nacht
- Doppelzimmer mit DU/WC ab CHF 160 / Nacht
- Doppelzimmer Einzelbelegung mit DU/WC ab CHF 125 / Nacht
- Verpflegungspauschale CHF 144 (vor Ort zu bezahlen) für hausgemachten Bio-Brunch, Tee & Früchte, Nachmittagssnack, 2 x veg. Abendessen
- Kurtaxe CHF 4.65/Nacht
- 2x Abendessen im Restaurant kommen noch dazu

ANMELDUNG VIA WWW.CORINAWIDMER.CH/YOGA-RETREATS

Zimmerbuchung direkt bei: Casa Santo Stefano, info@casa-santo-stefano.ch,
www.casa-santo-stefano.ch , T 091 609 19 35



CORINAWIDMER

SHIATSU | YOGA | KOMPLEMENTÄRTHERAPIE

FÜR DEINE INNERE STÄRKE

www.corinawidmer.ch // info@corinawidmer.ch

YOGA & SHIATSU

10. bis 14. August 2025, Casa Santo Stefano / Tessin



KURSLEITUNG

Yoga gibt mir innere Stärke und Gelassenheit. Meine Liebe gehört dem YIN & YANG Aspekt im Leben. Im Yoga unterrichte ich dynamische und fließende Yang Flows wie auch die ruhigen Yin Asanas. Nebst den Asanas wenden wir uns auch den Körperübungen aus dem Shiatsu, Pranayama und Meditationen zu.

Corina Widmer, RYT500, RYT Yin Yoga,
Komplementärtherapeutin HF OdA KT, Shiatsu

PROGRAMM

Sonntag, 10. August 2025

- ab 14.00 Uhr Check-in
- 16:30 Uhr Begrüssung
- 17:00 bis 18:15 Uhr Yoga meets Shiatsu Körperübungen
- danach Abendessen

Montag - Mittwoch

- 8:00 bis 9:30 Uhr Meditation & Vinyasa Flow Yoga
- bis 11:00 Uhr Reichhaltiges Frühstück
- Dienstag: 16:00 - 18:15 Workshop + Yoga
- Montag + Mittwoch: 17:00 bis 18:15 Uhr Yin Yoga, Pranayama, Körperübungen, Yoga Nidra
- danach Abendessen

Donnerstag, 14. August 2025

- 7:30 bis 9:00 Uhr Meditation & Vinyasa FlowYoga
- 9:00 bis 9:30 Uhr Zimmerfreigabe
- 9:30 bis 11:00 Uhr Frühstück / Abreise

ANMELDUNG VIA WWW.CORINAWIDMER.CH/YOGA-RETREATS

Zimmerbuchung direkt bei: Casa Santo Stefano, info@casa-santo-stefano.ch,
www.casa-santo-stefano.ch , T 091 609 19 35



CORINAWIDMER

SHIATSU | YOGA | KOMPLEMENTÄRTHERAPIE

FÜR DEINE INNERE STÄRKE

www.corinawidmer.ch // info@corinawidmer.ch