



Yoga & Kastanienzeit

Mit Yoga Ihr inneres Feuer und volles Potenzial entfalten

Erlebe einen spielerischen Einstieg in die Winterzeit, mit viel Yoga-Körperübungen, Atemarbeit, Meditation, und Geschichten übers Leben. Es erwartet dich ein Ort zum Wohlfühlen. Andreas begleitet Sie mit Yoga, Ayurveda, Herz, Humor und Kompetenz. Wir stimmen Körper und Geist bewusst und kraftvoll auf den Jahreszeitenwechsel ein.



Andreas Haake

Dipl. Yogalehrer YS & Komplementärtherapeut für Yoga & Ayurveda mit Branchenzertifikat OdAKT, Supervisor & Mentor für KT-Berufe, Bewegungsschauspieler & YogiDance®

www.andreas-haake.ch +41 (0) 76 387 65 87

Ich unterrichte Prana-Yoga, meinen eigenen Yoga-Stil. Klassische Yogastellungen, fließende Sequenzen und adaptierte, die Muskelfaszien-Züge aktivierende Übungen, sind genauso wesentlicher Bestandteil meines Unterrichts, wie eine bewusste Atemführung, klassische Pranayamas, Meditation und Tiefenentspannung. Mit Leichtigkeit und Humor begleite ich dich in deine goldene Mitte, in deine volle Kraft und Lebendigkeit.



Casa Santo Stefano

www.casa-santo-stefano.ch

In zwei renovierten Tessinerhäusern aus dem 18. Jahrhundert empfängt dich stilvolle Einfachheit und eine herzliche Gastfreundschaft. Die urwüchsigen Kastanienwälder des Malcantone laden dich zum Wandern und erkunden ein. Viel Musse zum Sein.

Programm-Ablauf

Donnerstag

Individuelle Anreise und Check-in ab 14.00 Uhr

- 16.30 – 16.50 Begrüßung, Organisation & Programm
 17.00 – 18.15 Yoga-Slow/Atem/Pratyahara-Innenschau
 «Ankommen & Loslassen und das
 Luftelement beruhigen.»
 18.30 – 20.15 Abendessen in der Casa Santo Stefano
 20.30 – 21.15 Abendmeditation & Special

Freitag

- 06.30 – 07.30 Yoga-Raum
 «Individuelle Morgenmeditation in der Stille.»
 08.00 – 09.30 Yoga/Pranayama/Tiefenentspannung/Meditation
 «Deine Kraft spüren und dein inneres
 Feuer entfachen.»
 09.30 – 10.30 Frühstück/Brunch
 10.30 – 17.00 Freie Zeit
 17.00 – 18.15 Yoga-Slow/Atem/Pratyahara-Innenschau
 19.00 Abendessen im Dorf oder Umgebung

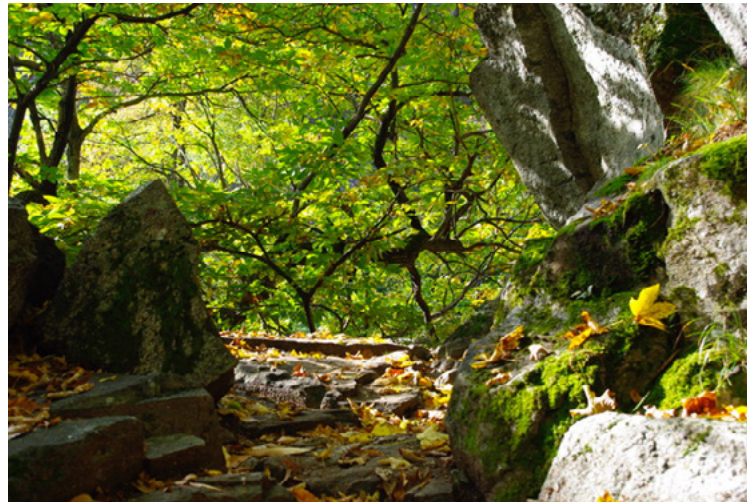
Samstag

- 06.30 – 07.30 Yoga-Raum
 «Individuelle Morgenmeditation in der Stille.»
 08.00 – 09.30 Yoga/Pranayama/Tiefenentspannung/Meditation
 «Dasein im Jetzt und deine Wurzeln in der
 Erde verankern.»
 09.30 – 10.30 Frühstück/Brunch
 10.30 – 17.00 Freie Zeit
 17.00 – 18.15 Yoga-Slow/Atem/Pratyahara-Innenschau
 18.30 – 20.15 Abendessen in der Casa Santo Stefano
 20.30 – 21.15 Abendmeditation & Special

Sonntag

- 06.30 – 07.30 Yoga-Raum
 «Individuelle Morgenmeditation in der Stille.»
 07.45 – 08.45 Yoga-Slow & Unity-Circle und Herzmeditation
 09.00 – 09.30 Zimmerfreigabe
 09.30 – 10.30 Frühstück/Brunch & Abreise

Buchungen für Massagen direkt mit der Casa Santo Stefano vereinbaren. Buchungen für Ayurveda-Behandlungen und Beratungen & Yogatherapie-Einzelsessions können direkt bei Andreas, vor Ort gebucht werden.



Abendprogramm

Donnerstag & Samstag

18.30 Abendessen in der Casa Santo Stefano

Freitag

Abendessen im Dorf oder Umgebung

Donnerstag & Samstag

20.30 – 21.15 Abendmeditation & Special





Hotelkosten & Reservation

Hotelkosten

Einzelzimmer Standard	ab CHF 95.00
Doppelzimmer Standard	ab CHF 160.00
Doppelzimmer in Einzelbelegung	ab CHF 115.00

Kurtaxe pro Person/Tag Fr. 4.–

Zimmer Reservation

Die Zimmerbuchung direkt bei der Casa Santo Stefano
info@casa-santo-stefano.ch, Tel. +41 (0) 91 609 19 35

Leistungen

- 3 Übernachtungen, inkl. Brunch/Frühstück
- 2 vegetarische Abendessen in der Casa Santo Stefano
- 3 Yogi Brunch
- Bio-Kaffe und Bio-Tee tagsüber
- Früchte der Saison den ganzen Tag verfügbar
- Nachmittagssnack
- Gratisparkplatz hinter der Monte-Lema-Gondelbahn
- Ticino-Ticket – freie Fahrt mit dem ÖV ab Ankunft bis und mit Abreisetag
- 2 veg. Abendessen & Yogi Brunch upgrade wird vor Ort bezahlt CHF 129.00

Kurskosten & Anmeldung

Kurskosten

Fr. 360.–

- 6 Yoga-Einheiten
- 3 Morgenmeditationen
- 2 Abendmeditationen & Special

Ayurveda-Behandlungen und Beratungen & Yogatherapie-Einzelsessions nicht in der Kursgebühr enthalten.

Kursanmeldung

Andreas Haake
mail@andreas-haake.ch, Tel. +41 (0) 76 387 65 87

Stornierungsbedingungen

Ab 30 Tage vor Seminarbeginn gelten 100% der Hotel- und Kurskosten als geschuldet.

Wir empfehlen eine Reise-Annulationskosten-Versicherung abzuschliessen.

Ich freue mich auf die Zeit mit euch!