In der heutigen schnelllebigen Welt, in der Stress und Hektik oft unseren Alltag bestimmen, ist Yoga eine wertvolle Methode, die eigene Mitte zu entdecken. Wenn wir uns bewusst mit unserem Körper auseinandersetzen, lernen wir, auf die Signale unseres Körpers zu hören und ihm die Aufmerksamkeit zu schenken, die er verdient. Dies ist der erste Schritt, um unsere körperliche Mitte zu finden. Eine tiefe bewusste Atmung, beruhigt den Geist und führt uns Schritt für Schritt zu unserer Mitte- zu unserem Selbst und lässt uns erkennen was Wichtigkeit, Aufmerksamkeit und Achtsamkeit in unserem Leben verdient. In diesen fünf Tagen im Malcantone, Miglieglia/Tessin, nutzen wir die Wirksamkeit des Yoga, der Atmung und Momente der Stille um die eigene Mitte zu finden und festigen.

Jeden Morgen üben wir ca. 1 ½ Std. Hatha Yoga mit dem Fokus auf innerer Stabilität, Kraft und Bewegung. An den Abenden gehen wir für ca. 1 Std. in die Stille, sei das in der Natur oder im Yogastudio im Casa. Übernachten, Yoga praktizieren und Brunchen werden wir im charmanten Casa Santo Stefano in Miglieglia. An zwei Abenden werden wir wunderbar vegetarisch im Casa verköstigt, an dre Abenden essen wir in oder um Miglieglia in einem Ristorante. Die freie Zeit kann mit Wandern, Biken, Massagen, Lesen, Schlafen, Baden im erfrischenden Bergbach, einfach ganz nach individuellen Bedürfnissen genutzt werden.

Noëlle Hägler Yogalehrerin YCH/EYU

Yoga begleitet mich schon sehr lange. Körper- und vor allem Atemübungen waren Teil meiner Kindheit und fühlen sich seit jeher vertraut, natürlich und wohl an. Meine persönliche Yogapraxis mittet mich, mit allen Alltagsherausforderungen täglich ein, sie schenkt mir Stabilität, Sicherheit und Ruhe, lässt mich erkennen was wichtig ist und wo mein Fokus sein darf. Ich absolvierte die 4-jährige Ausbildung zur Yogalehrerin und unterrichte seit 2012 mit viel Freude und Überzeugung. Ich liebe es mit Menschen zu arbeiten, die verschiedenen Möglichkeiten und Heraus-forderungen jedes Einzelnen motivieren mich, meinen Unterricht individuell und lebendig zu gestalten. Kraft, Beweglichkeit, Leichtigkeit, Stabilität, Stille, Konzentration und eine bewusste Atmung sind wichtige Eckpfeiler in meinen Klassen.
Dieses Wochenende eignet sich für alle, von Langzeityogis bis Neuzugänger:innen.

Yoga - Kurskosten

520.-/9. Yogalektionen à je ca. 60-90 Minuten.
Dieser Preis versteht sich ohne Übernachtung und Verpflegung. Bei Überweisung der 520.- ist die Anmeldung verbindlich.

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: CHF 201.00 (wird vor Ort bezahlt)
Yogi Brunch, 3 Abendessen, Bio Kaffe- und Tee den ganzen Tag,
Früchte der Saison, Nachmittagssnack
Gratisparkplatz bei der Monte Lema Bahn
Ticino Ticket (kostenfreie Nutzung der ÖV ab Anreise)

Programm & Anmeldung

Ankunftstag Sonntag 5. Oktober
Ab 14.00 individuelle Anreise und Zimmer beziehen
16.30 Willkommens Apéro
17.00-18.30 Yoga
19.00 Essen im Casa

Montag und Dienstag
Ab 7.30 stehen Tee und Kaffee zur Verfügung
8.00-9.30 Hatha Yoga
9.45-11.00 Brunch
Freizeit
17.30 - 18.30 Abendprogramm
19.00 Montag Abendessen im Restaurant
Dienstag Abendessen im Casa

Mittwoch
Ab 7.30 stehen Tee und Kaffee zur Verfügung
8.00-9.30 Hatha Yoga
9.45-11.00 Brunch
individuelles Programm
inkl. Nachtessen,
kein Abendprogramm

Donnerstag
Ab 7.30 stehen Tee und Kaffee zur Verfügung
8.00-9.30 Hatha Yoga
9.45-11.00 Brunch
Freizeit
17.30 - 18.30 Abendprogramm
19.00 Abendessen im Casa

Abreisetag Freitag 10. Oktober
Ab 7.00 stehen Tee und Kaffee zur Verfügung
7.30-9.00 Hatha Yoga
9.00-9.30 Zimmerfreigabe
9.30-10.30 Brunch
Individuelle Abreise

Anmeldung
Noëlle Hägler
Yogalehrerin YCH/EYU
Yogawerk Adliswil
yogawerk-adliswil.ch
info@yogawerk-adliswil.ch
0041 (0)78 737 09 87

Zimmer buchen
Casa Santo Stefano
www.casa-santo-stefano.ch
info@casa-santo-stefano.ch
6986 Miglieglia
Tel. 091 609 19 35