



# Auffahrtstage mit Yoga & Healing Movements

**Loslassen, ganz bei dir sein und Energie tanken**

Während diesen 4 Frösommertagen im Tessin kannst du den Alltag hinter dir lassen. Es erwartet dich ein abwechslungsreiches Programm und ein Ort zum Wohlföhlen. Andreas und Alessandra begleiten dich mit Yoga, Herz und Kompetenz. Wir praktizieren Yoga, Pranayama, Meditation & Healing Movements. Deine persönliche Yoga-Therapie-Einzelsession oder deine Ayurveda-Lifestyle und Ernährungsberatung, schenkt dir weitere wertvolle Anstösse für deinen persönlichen Entwicklungsweg. Farbenfrohe und berührende Specials bereichern die Tage.



## **Andreas Haake**

**Dipl. Yogalehrer YS, Komplementärtherapeut für Yoga & Ayurveda mit eidgen. Diplom, Supervisor & Mentor für OdaKT-Berufe, Bewegungsschauspieler**

[www.andreas-haake.ch](http://www.andreas-haake.ch) +41 (0) 76 387 65 87

Ich unterrichte Prana-Yoga, meinen eigenen Yoga-Stil. Klassische Yogastellungen, gelenkbefreiende und die Muskelfaszienzüge aktivierende Übungen, fließende Sequenzen, Healing Movements, eine bewusste Atemführung, klassische Pranayamas, Meditation und Tiefenentspannung sind wesentliche Bestandteile meines Unterrichts. Mit Leichtigkeit und Humor begleite ich dich in deine goldene Mitte, in deine volle Kraft und Lebendigkeit.

## **Alessandra Colombo**

**Yogalehrerin, Pilates- & FAMO Fascia Movement Lehrerin, SomaVita Therapeutin, Ayurveda Coach und Expertin in myofaszialer Körperarbeit.**

[alessco@hotmail.com](mailto:alessco@hotmail.com) +41 (0) 78 842 25 29

Die Auseinandersetzung mit dem myofaszialen System, hat meinen Blick auf die körperlichen Zusammenhänge grundlegend verändert und meine Arbeit mit Bewegung, nachhaltig geprägt. In meinem Unterricht, integriere ich gezielt, faszienfokussierende Ansätze und «Healing Movements». Ich möchte dich in deine natürliche, ganzheitliche Balance begleiten. Föhle dich freier, stabiler und rundum besser in deinem Körper und Geist.

## Programm-Ablauf

### Mittwoch

Individuelle Anreise und Check-in ab 14.00 Uhr

- 16.45 – 17.15 Begrüssung mit Info: Casa & Kurs-Programm
- 17.30 – 18.30 Yoga/Atem/Meditation – Ankommen & Loslassen
- 18.30 – 20.15 Abendessen in der Casa Santo Stefano
- 20.30 – 21.15 Abendmeditation & Special

### Donnerstag

- 06.45 – 07.30 Yoga-Raum – individuelle Morgenmeditation in der Stille
- 08.00 – 09.30 Yoga/Pranayama/Tiefenentspannung/Meditation
- 09.30 – 10.30 Yogi-Brunch
- 10.30 – 17.00 Freie Zeit
- 17.00 – 18.15 Faszien-Yoga & Healing Movements
- 19.00 Abendessen im Dorf oder Umgebung

### Freitag

- 06.45 – 07.30 Yoga-Raum – individuelle Morgenmeditation in der Stille
- 08.00 – 09.30 Yoga/Pranayama/Tiefenentspannung/Meditation
- 09.30 – 10.30 Yogi-Brunch
- 10.30 – 17.00 Freie Zeit
- 17.00 – 18.15 Faszien-Yoga & Healing Movements
- 18.30 – 20.15 Abendessen in der Casa Santo Stefano

### Samstag

- 06.45 – 07.30 Yoga-Raum – individuelle Morgenmeditation in der Stille
- 08.00 – 09.30 Yoga/Pranayama/Tiefenentspannung/Meditation
- 09.30 – 10.30 Yogi-Brunch
- 10.30 – 17.00 Freie Zeit
- 17.00 – 18.15 Faszien-Yoga & Healing Movements
- 18.30 – 20.15 Abendessen in der Casa Santo Stefano
- 20.30 – 21.15 Abendmeditation & Special

### Sonntag

- 06.45 – 07.30 Yoga-Raum – individuelle Morgenmeditation in der Stille
- 08.00 – 09.00 Yoga/Atem/Meditation – Abrunden & Verabschieden
- 09.00 – 09.30 Zimmerfreigabe
- 09.30 – 10.30 Yogi-Brunch & Abreise



## Casa Santo Stefano

[www.casa-santo-stefano.ch](http://www.casa-santo-stefano.ch)

In zwei renovierten Tessinerhäusern aus dem 18. Jahrhundert empfängt dich stilvolle Einfachheit und eine herzliche Gastfreundschaft. Der milde Tessiner Frühling im wunderschönen, ursprünglichen Malcantone lädt zum Wandern und Entspannen ein.



## Abendprogramm

### Mittwoch, Freitag und Samstag

- 18.30 – 20.15 Abendessen in der Casa Santo Stefano
- 20.30 – 21.15 Abendmeditation & Special

### Donnerstag

- Abendessen im Dorf oder Umgebung





## Leistungen Casa Santo Stefano

### Zimmerpreise pro Nacht (Richtwerte)

Premium DZ	ab CHF 205.–
Comfort DZ/ Einzelbelegung	ab CHF 185.–/145.–
Standard DZ/ Einzelbelegung	ab CHF 165.–/130.–
Eco DZ mit Gemeinschaftsbad, nur Einzelbelegung	ab CHF 120.–
Comfort EZ	ab CHF 130.–
Standard EZ	ab CHF 105.–
Eco EZ mit Gemeinschaftsbad	ab CHF 95.–

Zusätzlich wird eine Kurtaxe von CHF 4.20 pro Person/Tag erhoben

Die obengenannten Preise dienen als Orientierung. Massgeblich sind die zum Zeitpunkt der Buchung gültigen Zimmerpreise, gemäss unserem Buchungssystem.

### Hinweis

Die Zimmer können direkt über den «Zimmer buchen»-Button unterhalb der Retreatbeschreibung auf unserer Website reserviert werden: [casa-santo-stefano.ch/yoga/yogaretreat](https://casa-santo-stefano.ch/yoga/yogaretreat)

### Verpflegung in der Casa

CHF 186.– (3×42.– Abendessen & 4×15.– upgrade Yogi-Brunch)

### Leistungen

- 4 Übernachtungen
- 4 Yogi Brunch
- 3 vegetarische Abendessen
- Bio-Kaffee und Bio-Tee tagsüber
- Saisonale Früchte den ganzen Tag
- Gratisparkplatz bei Monte Lema
- Ticino Bahn-Ticket (kostenfreie Nutzung der ÖV ab Check-in & ganzer Abreisetag!)

Wir legen Wert auf Bio-Qualität, regionale Produkte & nachhaltiges Wirtschaften.

### Zusätzliche Kosten

- 1 Abendessen im Dorf (nicht inbegriffen)
- Individuelle An- und Rückreise auf eigene Kosten

### Casa Santo Stefano

Via alla Chiesa 25, 6986 Migliaglia  
[www.casa-santo-stefano.ch](https://www.casa-santo-stefano.ch), [info@casa-santo-stefano.ch](mailto:info@casa-santo-stefano.ch),  
 Tel. +41 (0)91 609 19 35

## Kurskosten

### CHF 510.–

- 1 Einzel-Yogatherapie-Session oder Ayurveda-Beratung 60 Min.
- 8 Yoga-Einheiten,
- 3 Abendmeditationen & Specials
- 4 Morgenmeditationen

### Kursanmeldung

Andreas Haake  
[mail@andreas-haake.ch](mailto: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.

**Wir freuen uns auf euch!**