

Yoga & Kastanienzeit

Mit Andreas Haake Körper und Geist bewusst und kraftvoll auf den Jahreszeitenwechsel einstimmen

Während diesen 3 Spätsommertagen, erwartet dich ein abwechslungsreiches Yogaprogramm und ein Ort zum Wohlfühlen. Den Sommer im schönen Alto Malcantone verabschieden. Die Kastanienzeit mit Yoga, Healing-Movements und Ayurveda willkommen heissen. Auf besinnlichen Wanderungen durch den Kastanienwald, rund um die charmante Casa Santo Stefano, in dir selbst zur Ruhe kommen. In deinem, optionalen, persönlichen Ayurveda-Beratungstermin oder in deiner Yogatherapie-Einzelsession, kann ich dir zudem weitere, wertvolle Impulse, mit auf deinen Weg geben.



Andreas Haake

Dipl. Yogalehrer YS, Komplementärtherapeut für Yoga & Ayurveda mit eidgen. Diplom, Supervisor & Mentor für OdaKT-Berufe, Bewegungsschauspieler
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 und fließende Sequenzen, gehören genauso zu meinem Unterricht wie Healing Movements, eine bewusste Atemführung, klassische Pranayamas, Meditation und Tiefenentspannung. Mit Leichtigkeit und Humor begleite ich dich in deine goldene Mitte, in deine volle Kraft und in deine vorbehaltlose Präsenz im Jetzt.



Casa Santo Stefano

www.casa-santo-stefano.ch

In drei 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

- 16.45 – 17.15 Begrüssung, Organisation & Programm
- 17.30 – 18.30 Yoga/Pranayama/Tiefenentspannung/Meditation
Ankommen & Loslassen
- 18.30 – 20.15 Abendessen in der Casa Santo Stefano
- 20.30 – 21.15 Abendmeditation & Special

Freitag

- 07.00 – 07.30 Yoga-Raum – individuelle Morgenmeditation
in der Stille
- 08.00 – 09.30 Yoga/Pranayama/Tiefenentspannung/Meditation
- 09.30 – 10.30 Frühstück/Yogi-Brunch
- 10.30 – 17.00 Freie Zeit – Wandern und Kastanien sammeln
- 17.00 – 18.15 Yoga/Pranayama/Tiefenentspannung/Meditation
- 18.30 – 20.15 Abendessen im Dorf oder Umgebung

Samstag

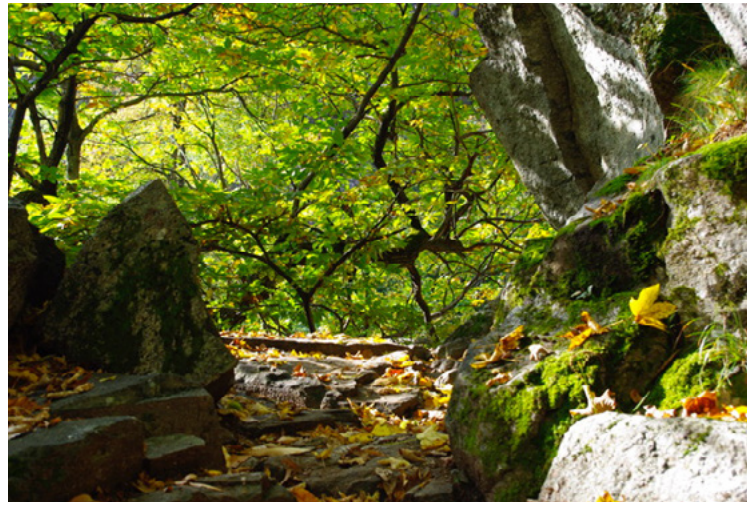
- 07.00 – 07.30 Yoga-Raum – individuelle Morgenmeditation
in der Stille
- 08.00 – 09.30 Yoga/Pranayama/Tiefenentspannung/Meditation
- 10.30 – 17.00 Freie Zeit – Wandern und Kastanien sammeln
- 17.00 – 18.15 Yoga/Pranayama/Tiefenentspannung/Meditation
- 18.30 – 20.15 Abendessen in der Casa Santo Stefano
- 20.30 – 21.15 Abendmeditation & Special

Sonntag

- 07.00 – 07.30 Yoga-Raum – individuelle Morgenmeditation
in der Stille
- 07.45 – 08.45 Yoga/Pranayama/Tiefenentspannung/Meditation
Abrunden & Unity-Circle
- 09.00 – 09.30 Zimmerfreigabe
- 09.30 – 10.30 Frühstück/Yogi-Brunch & Abreise

Ayurveda- und Yogatherapie-Einzeltermine:

Ayurveda-Beratungen und Yoga-Therapie-Einzelsessions können vor Ort, direkt bei Andreas gebucht werden. Viele Krankenkassenzusatzversicherungen leisten Rückvergütungen für meine Leistungen.



Abendprogramm

Donnerstag & Samstag

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

Freitag

- 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

Verpflegung in der Casa

CHF 129.– (2×Abendessen CHF 84.–/3× Upgrade Yogi-Brunch CHF 45.–)

Leistungen

- 3 Übernachtungen
- 3 Yogi Brunch
- 2 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 Miglieglia
www.casa-santo-stefano.ch, info@casa-santo-stefano.ch,
 Tel. +41 (0)91 609 19 35

Kurskosten

Kurskosten

Fr. 360.–

- 6 Yogalektionen
- 3 Morgenmeditationen in der Stille
- 2 Abendmeditationen & Specials

Nicht im Kursgeld enthalten sind Ayurveda- und Yogatherapie Einzelsitzungen bei Andreas.

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!