



YOGATAGE IM TESSIN

09.-13. MAI 2027

MIT SUSANNE & HILMAR HESS

www.susanne-hess.de



WOHLFÜHLEN UND KRAFT TANKEN MIT YOGA UND ENTSPANNUNG

RAUS AUS DEM ALLTAG UND TIEF DURCHATMEN...

Eine Auszeit vom Alltag mit Yoga und Entspannung. Konzentriere dich für fünf Tage ganz auf dich selbst, deine Gesundheit und dein Wohlfühl.

KRÄFTIGE HALTEMUSKULATUR-GESUNDES KÖRPERGEFÜHL

Mit Yoga kräftigen wir unsere Muskeln und erleben dabei, wie der Körper sich ausdehnt und aufrichtet. Wir lernen die Bewegungsvielfalt von Yoga kennen, üben mal kraftvoll, mal dynamisch, mal langsam und verweilend. Beendet wird jede Yogaeinheit mit wohltuenden Entspannungsübungen- und Atemübungen.

FÜNF TAGE MIT LANGZEITWIRKUNG

Inspiriert durch die vielfältigen Erlebnisse dieser Tage, wirst du mehr Leichtigkeit, Klarheit, Freude, heitere Gelassenheit und innere Ruhe in deinen Alltag mitnehmen.

Für Einsteiger und Geübte!



TAGES ABLAUF

DER 5 YOGATAGE

SONNTAG: 09. MAI 27

Check-in ab 14 Uhr möglich
16:30: Begrüßung vom Haus
17:00-18:00: Yoga
18:30: Abendessen im Casa

MONTAG: 10. MAI 27

8:00-10:00: Yoga und Entspannung
10:00-11:00: Brunch
16:30-18:30: Yoga und Entspannung
19:00: Abendessen im Restaurant

DIENSTAG: 11. MAI 27

8:00-10:00: Yoga und Entspannung
10:00-11:00: Brunch
Nachmittag zur freien Gestaltung: Wandern, Lesen,
Thermenbesuch
19:00: Abendessen im Casa
20:00 Tiefenentspannung

MITTWOCH: 12. MAI 27

8.00-10:00: Yoga und Entspannung
10:00-11:00: Brunch
15:00-18:00: Spaziergang zum Wasserfall, Yoga und
Entspannung in der Natur
19:00: Abendessen im Restaurant

DONNERSTAG: 13. MAI 27

7:30-9:00: Yoga und Entspannung
9:30-10:30: Brunch
10:30-11:30: Abschlussrunde und Abreise



INFO

KOSTEN YOGA KURS GEBÜHR:

CHF 590

7x 1,5 Stunden Yoga

6x 0,5 Stunden Entspannung und Atem

Gemeinsamer Spaziergang zum Wasserfall

1x Tiefenentspannung am Abend

VERPFLEGUNG IN DER CASA:

2x Abendessen & Nachmittagssnacks, wird vor Ort bezahlt.

CHF 144

INBEGRIFFEN:

Yogi Brunch, 2 vegetarische Abendessen in der Casa, Bio- Kaffee und Bio- Tee tagsüber, Früchte der Saison den ganzen Tag verfügbar, Nachmittagssnack, Gratisparkplatz bei der Monte Lema Bahn, Ticino Ticket (kostenfreie Nutzung der ÖV ab Anreise).

ZIMMERPREISE PRO ZIMMER & NACHT, BRUNCH EXKL. KURTAKE:

Einzelzimmer mit Dusche/WC ab CHF 105

Doppelzimmer mit Dusche/WC ab CHF 165

Doppelzimmer mit Dusche/WC in Einzelbelegung: ab CHF 130

Weitere Zimmerkategorien sind auf der Unterkunftseite.

ORGANISATORISCHES:

Bitte bei mir via [E-Mail](#) anmelden. Kurs und Hotel müssen separat gebucht werden! Schreibt mir eine Mail und ich gebe euch die Kontodaten für die Vorauszahlung der Kursgebühr durch. Die Zimmer werden direkt bei der Casa Santo Stefano gebucht: www.casa-santo-stefano.ch / info@casa-santo-stefano.ch / Tel. 091 609 19 35

KURSLEITUNG



Susanne Hess:

Yoga-Lehrerin (YA), Pilates-Coach, 20 Jahre klassisches Ballett



Hilmar Hess:

Atem-, Tanz- und Rhythmuspädagoge

INFOS & ANMELDUNG

Mail: info@susanne-hess.de

Mobil: +49 160 96240108

www.susanne-hess.de