

Yoga & Ayurveda –

Leicht und beschwingt in den Frühling

Freitag 26. bis Sonntag 28. Februar 2027

Nimm dir ein Wochenende Auszeit in wunderschöner und erholsamer Natur, um deinen Körper und Geist auf die wärmeren Monate vorzubereiten.

Mit gezielten Körperübungen und Atemtechniken sowie einer Morgenroutine befreien wir uns von der Schwere der Wintermonate. So bringen wir Leichtigkeit in unser Wesen und können beschwingt in den Frühling starten. Abgerundet wird das Programm mit Informationen zu ayurvedischer Ernährung sowie Tiefenentspannung und Meditation.



Wir freuen uns schon jetzt auf dich.

Herzlichst,
Corinne & Simone

Detailprogramm

Freitag, 26. Februar

Ab 15:00 Uhr	Check-in im Casa Santo Stefano
16:45 Uhr	Begrüßung mit Willkommens-Apéritif
17:15-18:45 Uhr	Yoga (Asana, Pranayama, Yoga Nidra/Tiefenentspannung)
19:00 Uhr	Abendessen in der Casa Santo Stefano

Samstag, 27. Februar

08:00-10:00 Uhr	Morgenroutine & Yoga (Asana, Pranayama, Shavasana)
10:00 Uhr	Gemeinsames Frühstück
Ab 11:00 Uhr	Zeit für dich
16:45-18:30 Uhr	Ayurveda Ernährung Theorie & Yoga Nidra
18:30 Uhr	Abendessen extern
21:00 Uhr	Abendprogramm

Sonntag, 28. Februar

- 07:30–09:00 Uhr Morgenroutine & Yoga (Asana, Pranayama, Shavasana)
- 09:00–09:30 Uhr Zimmerfreigabe
- 09:30–10:30 Uhr Gemeinsames Frühstück

Zimmerpreise pro Nacht (Richtwerte; aktuelle Preise im Buchungssystem ersichtlich):

- Einzelzimmer Standard ab CHF 105.-
- Doppelzimmer Standard ab CHF 165.-
- Doppelzimmer in Einzelbelegung ab CHF 130.-
- Weitere Zimmerkategorien auf der Unterkunftsseite
- Zuzüglich Kurtaxe

Verpflegung in der Casa pro Person:

- CHF 72.- (wird vor Ort bezahlt)

Kurskosten pro Person:

- CHF 260.- (wird über die Kursleitung abgerechnet)

Enthaltene Leistungen

- 2 Übernachtungen inkl. reichhaltigem Yogi-Brunch
 - 1 vegetarisches Abendessen in der Casa
 - Früchte & selbstgemachter Nachmittagssnack sowie Bio-Kaffee & Bio-Tee tagsüber
 - Gratisparkplatz bei der Monte Lema-Gondelbahn
 - Ticino-Ticket (gratis öV und weitere Ermässigungen auf Bergbahnen, Schiffen etc.)
 - Alle Yoga- und Ayurvedaprogramme
 - An- und Rückreise sowie Versicherung sind Sache der Teilnehmenden
- > 1 individuelles Abendessen im Dorf ist im Preis NICHT inbegriffen

Anmeldung Kurs & Auskünfte

Corinne Nocco

076 564 41 75

schoedlercorinne@yahoo.com

www.corinnenocco.ch / www.hridayakasha.ch

Zimmerbuchung

Casa Santo Stefano

091 609 19 35

info@casa-santo-stefano.ch

www.casa-santo-stefano.ch