

Yogawoche "Out of the Box" mit Wandern und herbstlichem Kaltbaden

So 26. September - Do 30. September 2027
Casa Santo Stefano, 6986 Miglieglia TI



Du hast die Möglichkeit in die unterschiedlichen Yogastile wie **Vinyasa-, Yin-, Faszienyoga** einzutauchen.

Daneben **wandern** wir durch die Hügel vom Tessin und **kaltbaden** bei noch nicht eisigen Wassertemperaturen - ideal, um dies als Einstieg zu probieren oder mal länger im kühlen Wasser zu sein mit entsprechender Atemtechnik.

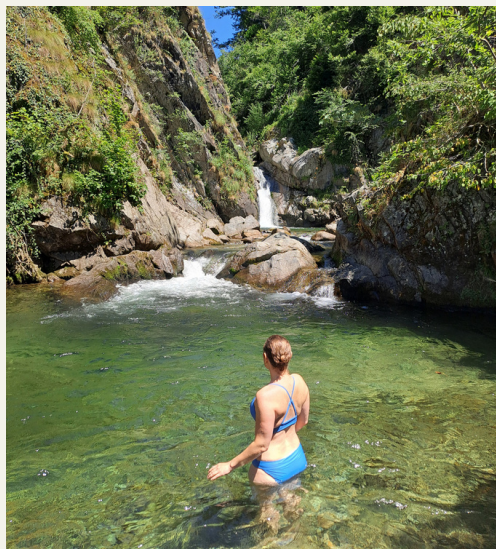
Ich praktiziere selber regelmässig Eisbaden und mit entsprechender mentaler Vorbereitung und **Atempraxis** begleite ich dich gerne in deinem Prozess.



www.federbunt.ch

Kursleitung
Claudia Meier

zertifizierte Yogalehrerin 200h Yoga Alliance seit 8 Jahren
Dipl. Ergotherapeutin HF seit 15 Jahren
Spezialistin für angewandte Kinästhetik seit 8 Jahren





Kursgebühr CHF 595.00 (exkl. Übernachtung, Essen)

- 11 Yoga-/Meditationseinheiten (auch zur Vorbereitung auf das Kaltbaden)
- 2 geführte leichte Wanderungen
- 2 begleitetes Kaltbaden
- Geschenk für zu Hause

Zimmerrichtpreise pro Nacht, exkl. Kurtaxe

Doppelzimmer Standard ab CHF 160.00

Doppelzimmer in Einzelbelegung ab CHF 115.00

Einzelzimmer Standard ab CHF 105.00

Die jeweils aktuellen Preise finden Sie im Buchungssystem der Casa Santo Stefano.

Verpflegung in der Casa

CHF 144.00 (wird vor Ort bezahlt)

- Übernachtung in gemütlichen Zimmern
- 4 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 ÖV ab Anreise)



Wellness

In der Casa Santo Stefano buchbar: Entspannungsmassage, Fussreflexzonenmassage, Lymphdrainage, Lomi Lomi Massage.

Zimmerbuchung

Direkt via Buchungssystem auf www.casa-santo-stefano.ch
Buchungslink unter meinem Retreat.



Kursanmeldung

Die Kursanmeldung erfolgt bei der Kursleiterin.

Die Anmeldung wird definitiv bei der Zahlung von CHF 595.00.

Bankverbindung: Raiffeisenbank Regio Frick
CH97 8080 8006 8732 4414 6

Auskunft

Detailprogramm

Kursanmeldung

federbunt



info@federbunt.ch

079 324 14 61

www.federbunt.ch

