



YOGA RETREAT MIT BEATE

18. Juli –24. Juli 2027

Eine besondere Woche erwartet dich in der Casa Santo Stefano, mit inspirierenden Begegnungen und Momenten. Ein Yoga in seiner Tiefe und Vielfalt, mal kraftvoll, dynamisch, herausfordernd, mal leicht, verspielt und tänzerisch oder sanft und heilend. Abgestimmt auf dich, deine Möglichkeiten, mit Freude, Leichtigkeit und Anmut. Wir bewegen uns oft in einem kontinuierlichen Fluss und auch immer wieder verweilend, mit besonderer Achtsamkeit auf einen fliessenden Atem. Wir erleben die Meditation in der Bewegung, in den Asanas und in der Natur. Für alle geeignet, die im Yoga neues erleben, vertrautes vertiefen und dabei entspannen und geniessen wollen. Für alle – jung und alt, ungeübt bis lange erfahren.

KURSPROGRAMM

07:30–08:00h	Tee, Kaffee, Wasser, Früchte
08:00–10:00h	Yoga in seiner Vielfalt
10:00–11:00h	Yogi Brunch
11:00–17:00h	Freizeit (wandern, erholen)
17:00–18:30h	Yoga in seiner Vielfalt
18:30–20:15h	Abendessen
20:15–20:45h	Abendprogramm



HINWEISE ZUM PROGRAMM

- Ankunftszeit ab 14:00h möglich, 16:30h Begrüssung

- Yoga am Anreisetag um 17:00-18:30h/ Abreisetag um 07:30-09:00h (Auschecken: 09:00-09:30h)
- ein Nachmittag ist Yoga-Frei, Yoga 08:00-09:30h
- an 3 Tagen fällt das Abendprogramm nach dem Abendessen aus

BEATE CUSON

Beate Cuson glücklicher 1957er Jahrgang, Yogalehrerin seit über 30 Jahren, aus dem Tanz kommend, Heilpraktikerin, Autorin. Seit vielen Jahren (er)lebe und unterrichte ich Bewegung u.a. Tanz, Worldbeat, Capoeira und Yoga in seiner Vielfalt. Mit einer Fülle an bereichernden Erfahrungen aus der Sport-Tanzmedizin, Faszienforschung und verschiedener Körpertherapien.

KOSTEN

- **Preis Yogakurs**: 20 Yogalektionen CHF 590.00 (inkl. MWST)

- **Preise pro Zimmer** und **Nacht** (exkl. Kurtaxe CHF 4.20/ Tag):
  Einzelzimmer mit Dusche/WC ab CHF 105.00
  Doppelzimmer mit Dusche/WC ab CHF 165.00
  Doppelzimmer mit Dusche/WC in Einzelbelegung ab CHF 130.00

- **Verpflegung** der Casa:
  CHF 258.00 Zahlung vor Ort
  nicht inbegriffen sind 2 Abendessen in Ristoranti mit Tessiner Küche

- **Inbegriffen**:
  6 Übernachtungen
  leckerer Yogi Brunch (Bio- und regionale Produkte)
  4 vegetarische Abendessen in der Casa
  Bio-Kaffee, Bio-Tee, saisonale Früchte den ganzen Tag
  Gratisparkplatz bei der Monte Lema Bahn
  Bahn Ticino Ticket (kostenfreie Nutzung der ÖV ab Check in)

Zimmerbuchung direkt bei der Casa Santo Stefano www.casa-santo-stefano.ch / info@casa-santo-stefano.ch / Tel. +41(0)91 609 19 35

INFOS/ WICHTIGER HINWEIS

Carmen Costa, 3047 Bremgarten b. Bern/ Tel. +41 (0) 31 371 14 81
www.yoga-carmen.ch, info@yoga-carmen.ch/REISERÜCKTRITTSVERSICHERUNG, Allianz Travel