

YOGA

WEEKEND IM TESSIN

28.10.-31.10.2027

Dieses Yogawochenende bringt Dich von all den Herausforderungen des Alltags zurück in Deinen Körper, zurück in deine Kraft, zurück in Dein Sein, zurück zum Wertvollsten, was Du hast – **zu Dir!**

UNTERBRINGUNG



Die „Casa Santo Stefano“ in Miglieglia besteht aus zwei renovierten Tessinerhäusern aus dem 18. Jahrhundert. In diesen historischen Mauern zeigt sich eine stilvolle Einfachheit, moderner Komfort und eine herzliche Gastfreundschaft.



Zimmer: Je nach Kategorie ab CHF 95.00
(Die Zimmerpreise orientieren sich an Saison und Nachfrage. Gültige Tarife finden sich direkt im Buchungssystem der Casa Santo Stefano).
Verpflegung Casa: (wird vor Ort bezahlt)
Reichhaltiger Brunch, Obst, Kuchen, Tee und Kaffee in den Pausen, ein vegetarisches Abendessen CHF 87.00
Kurskosten: CHF 320.0

PROGRAMM



Donnerstag, 28.10.2027

Ab 14.00	Ankunft (Check-in)
16.30	Begrüssung in der Küche
17.15-18.30	Yogapraxis
19.00	Gemeinsames Abendessen
20.30-21.30	Abendprogramm

Freitag, 29.10.2077

08.00-10.00	Yogapraxis (Asana, Pranayama, Meditation)
10.00-11.00	Brunch
11.00-16.00	Freizeit (wandern, lesen, erholen, individuelle Yogapraxis…)
16.00-18.00	Yogapraxis (Asana, Pranayama, Meditation)
18.30-20.30	Abendessen in auswärtigem Ristorante (nicht im Preis inbegriffen)

Samstag, 30.10.2027

08.00-10.00	Yogapraxis (Asana, Pranayama, Meditation)
10.00-11.00	Brunch
11.00-16.00	Freizeit (wandern, lesen, erholen, individuelle Yogapraxis…)
16.00-18.00	Yogapraxis (Asana, Pranayama, Meditation)
18.30-20.30	Vegetarisches Abendessen in der gemütlichen Gemeinschaftsküche im Casa Santo Stefano (CHF 42.00)
20.00	Abendprogramm

Sonntag. 31.11.2027

07.30-09.00	Yogapraxis (Asana, Pranayama, Meditation)
09.00-09.30	Zimmer räumen
09.30	Brunch und Pause
10.15 -ca.10.45	Abschlussrunde und Verabschiedung

Das Wochenende richtet sich an alle Yogainteressierte. Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Yogamaterial wie Matten, Decken, Kissen sind vorhanden.

KURSLEITUNG



Dipl. Yogalehrerin und Yogatherapeutin
mit langjähriger Ausbildung und Praxis,
vollberuflich im eigenen Studio tätig.
Ich unterrichte mit Leidenschaft und der
nötigen Portion Humor.

Mehr Infos unter www.yogaraum-luzern.ch
www.yoga-individuell.ch

ANMELDUNG



Cony Fähndrich
cony.faehndrich@vtxmail.ch / 078 623 50 48

Zimmer direkt bei Casa Santo Stefano buchen
info@casa-santo-stefano.ch / 091 609 19 35
oder online: https://www.casa-santo-stefano.ch