

Yoga-Retreat im Malcantone . . .



. . . einem magischen Ort, an dem die Zeit still zu stehen scheint. Ein idealer Ort für Yoga, um neue Kraft zu tanken, an dem die Seele Ruhe finden kann. Die bezaubernde Natur mit ihren weiten, verträumten Kastanienwäldern und den zahlreichen wildromantischen Bächen und Wasserfällen lädt zum Spazieren und Wandern ein. In Miglieglia, einem typischen Tessiner-Dorf befindet sich die historische Casa Santo Stefano, welche bekannt für seine Gastfreundschaft ist und uns während des Retreats beherbergen und verköstigen wird. Erlebe eine Auszeit mit Yoga, geselligem Beisammensein, feinem Essen und viel Freizeit für dich.

Yogakurs

In diesem Retreat werden die TeilnehmerInnen in die faszinierenden Energien des Yoga eintauchen, um so einen Zustand von Harmonie und Klarheit zu erfahren und um neue Kraft zu schöpfen. Die Kurse sind für Anfänger als auch für Fortgeschrittene geeignet. (Gruppe max. 14 Personen)

Die Kurskosten betragen CHF 450.- (bei Anmeldung zu bezahlen)



Kursleitung

André Rüttimann führt eine eigene Yogaschule und ist vollberuflich als dipl. Yogalehrer SYV/EYU tätig. Seit 17 Jahren begleitet er mit grosser Freude und Hingabe Menschen aller Altersgruppen auf ihrem Yoga-Weg.



Unterkunft und Verpflegung

Die Casa Santo Stefano ist über drei aneinander gereihete Häuser verteilt und verfügt über mehrere Aufenthaltsbereiche im Innern und im Freien.

Leistungen

Übernachtung in stilvoll renovierten Zimmern mit DU/WC oder auf Etage*
Leckeres Bio-Frühstück mit hausgemachten & regionalen Produkten
Cappuccino, Espresso, Latte Macchiato, Tees und Saison-Früchte tagsüber
Selbstgemachte Kuchen in der Pause am Nachmittag
3x reichhaltiges vegetarisches Abendessen im Hotel
Gratisparkplatz hinter der Monte Lema-Gondelbahn
Ticino Ticket (gratis ÖV und Ermässigungen auf Bergbahnen, Schiffen etc.)



Preise Zimmer pro Nacht/Person (bei Abreise zu bezahlen)

Doppelzimmer-Suite mit Bad/WC	CHF 100.–
Doppelzimmer mit Dusche/WC	CHF 85.–
Einzelzimmer mit Dusche/WC	CHF 95.–
Doppelzimmer in Einzelbelegung	CHF 115.–* / CHF 125.– / 135.–
Kurtaxe/Tag	CHF 4.–
3 vegetarische Abendessen à	CHF 42.–



Programm

Sonntag	Ab 14.00	Check-in
	16.30 – 17.00	Begrüssung / Apéro
	17.15 – 18.30	Yoga
	18.45	Abendessen im Hotel
	20.15 – 21.15	Abendprogramm
Montag & Mittwoch	7.30 – 8.15	Meditation
	8.30 – 9.45	Yoga
	10.00	Brunch
	17.00 – 18.15	Yoga
	18.45	Abendessen im Restaurant
Dienstag & Donnerstag	7.30 – 8.15	Meditation
	8.30 – 9.45	Yoga
	10.00	Brunch
	17.00 – 18.15	Yoga
	18.30	Abendessen im Hotel
20.15 – 21.15	Spaziergang oder Abendprogramm	
Freitag	7.30 – 8.45	Yoga
	9.00 – 9.30	Zimmerfreigabe
	10.00 – 11.00	Brunch und Ausklang



Infos & Anmeldung

yoga8, André Rüttimann, Reckholdern 30, 8846 Willerzell
Tel. +41 (0) 79 466 48 10 / info@yoga8.ch / www.yoga8.ch

Bitte das Zimmer direkt im Hotel Casa Santo Stefano buchen.
Tel. +41 (0) 91 609 19 35 / info@casa-santo-stefano.ch /
www.casa-santo-stefano.ch

