

Yoga, Wandern & Auszeit à la carte

10. - 15. September 2023



Spätsommer im Tessin, das Malcantone erwartet uns zwischen dem Lago Maggiore und Luganer See mit einer traumhaften Berglandschaft, und üppigen Kastanien- und Buchenwäldern, die zum Wandern und Innehalten einladen.

Sich Zeit nehmen für den eigenen Körper, einige erfrischende Tage mit Yoga, einer geführten Wanderung und Waldyoga und viel Zeit zum Entspannen.

Die «Auszeit à la Carte» bietet dir zusätzlich eine grosse Auswahl: Vom Vogelkonzert am Morgen über Stand-Up Paddling auf dem Luganersee, ein Tandemsprung vom Monte Lema bis zum Abendschwimm im nahen Wasserfallbecken. Stell dir dein Menu nach deinem Gusto zusammen.



Mit Yoga den Tag beginnen...

und unseren Körper aufwecken. Beat's Yogalektionen sind inspirierend, kraftvoll und werden locker und humorvoll vermittelt. Getragen von Leichtigkeit und Wahrnehmung.

Energetisches Gleichgewicht – Ganzheitlichkeit - Körperwahrnehmung und bewusste Atmung zeichnen sein Yoga aus.

Sein Motto: Matte ausrollen, ankommen, still werden, loslegen.....

Diese Yogawoche ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.



Auf den Wanderungen mit Christian...

Während dieser Yogawoche bietet Christian, als Chef der Casa Santo Stefano und erfahrener Wanderführer, geführte Wanderungen durch die herbstlichen Wälder des Malcantone an.

Er liebt die Bewegung in der Natur der Bergwelt und ist glücklich diese Leidenschaft auszuleben. Geeignet für Alle, die Lust zum Wandern haben.

Die Casa Santo Stefano...

bietet in liebevoll renovierten Gebäuden aus dem 18. Jahrhundert, geschmackvoll eingerichtete Zimmer, helle Loggias und gemütliche Tessiner Küchen mit offenen Kaminen sowie eine herrliche Terrasse mit Traubenpergola.

Programm & Details

Ankunftstag

Individuelle Anreise und ab 14.00 Check-in
16.30 Begrüssung mit Willkommens-Apéritiv
17.00 – 18.30 Yoga
18.30 Abendessen im Hotel

Tagesablauf (Änderungen möglich)

8.00 – 9.30 Yoga
9.30 – 10.30 Frühstück/Brunch
Ab 11.00 An 2 Tagen geführte Wanderungen
An 2 Tagen „à la carte“: Wanderungen, Stand Up Paddle, Ausflüge...
Nachmittag: Kaffee, Tee, Früchte, Kuchen
18.30 Abendessen

Abreisetag

7.30 – 9.00 Yoga
9.30 Zimmerfreigabe
ab 9.30 Frühstück/Brunch und Abreise

Hotel

Doppelzimmer mit Dusche/WC (5 Übernachtungen à Fr. 85.-/Nacht inkl. 3 Abendessen im Hotel)	Fr. 530.-
Einzelzimmer mit Dusche/WC (5 Übernachtungen à Fr. 95.-/Nacht inkl. 3 Abendessen im Hotel)	Fr. 580.-
Doppelzimmer in Einzelbelegung mit Etagendusche/WC (5 Übernachtungen à Fr. 115.-/Nacht inkl. 3 Abendessen im Hotel)	Fr. 730.-
Doppelzimmer in Einzelbelegung mit Dusche/WC (5 Übernachtungen à Fr. 125.-/Nacht inkl. 3 Abendessen im Hotel)	Fr. 680.-

Kurtaxe Fr. 4.- pro Tag

Kurskosten (inkl. 1 Massage) Fr. 525.-

Leistungen

5 Übernachtungen in stilvoll renovierten Zimmern mit Dusche/WC
Feines Bio-Frühstück mit hausgemachten Produkten
Cappuccino, Espresso, Latte Macchiato, feine Tees
Saison-Früchte & selbstgemachte Kuchen
3 x Lunchpakete (zum sich selber zubereiten)
3 x reichhaltiges vegetarisches Abendessen im Hotel
(2 weitere Abendessen werden frei wählbar in den verschiedenen Restaurants im Dorf und der Umgebung eingenommen und sind nicht im Preis enthalten!)

6 Yogalektionen à 1.5 Std.
3 Yoga „Specials“ à la Beat (Meditation, Yoganidra, Waldyoga....)
1 geführte Wanderung mit Christian (4-5 Std.)
1 geführte Wanderung mit Beat (2-3 Std.)
1 Entspannungsmassage à 50 Minuten (mit Verlängerungsmöglichkeit!)
Ticino Ticket (Gratis ÖV ab Check-in)
Gratisparkplatz hinter der Monte Lema-Gondelbahn

Auskünfte & Anmeldung

Casa Santo Stefano
6986 Migliaglia

Tel. +41 (0) 91 609 19 35

info@casa-santo-stefano.ch
www.casa-santo-stefano.ch

