

YOGA

WEEKEND IM TESSIN

1.11.-3.11.2019

«Herbst ist Leben, das in die Tiefe geht»

Foto: Monte Lema, Yogaweekend 2015

Zur Ruhe kommen ist im Rhythmus des Lebens ganz natürlich und wichtig. Yoga ist ein wunderbarer Weg, sich mit dem Körper und dem Atem zu verbinden und ganz in der Gegenwart anzukommen, Gelassenheit und Ruhe zu erleben und neue Kraft zu schöpfen.

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 DZ ab 85 CHF pro Nacht. inkl. reichhaltigem Brunch, Obst, Kuchen, Tee und Kaffee in den Pausen.



PROGRAMM

Freitag, 01.11.2019

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 (Philosophie, Fragen, Entspannung)



Samstag, 02.11.2019

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)
20.30	Abendprogramm (Philosophie, Fragen, Entspannung)

Sonntag, 03.11.2019

08.00-10.00	Yogapraxis (Asana, Pranayama, Meditation)
10.00-11.00	Brunch und Pause
11.30-ca.12.00	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

