

YOGA WEEKEND

20.-22.3.2020

Frühlingsanfang

Erwecke die Kraft in Dir!



Der Frühling steht für das freudige **ERWACHEN**, den beschwingten **AUFBRUCH** und den spannenden **NEUANFANG**. Kraftspendende Yogastunde, energetisierende Atemtechniken, erdende Meditationsübungen, kneipen oder baden im Naturteich schenken Dir neue Energie und bringen Dich zurück in Deine Mitte, in Deine Kraft.

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.

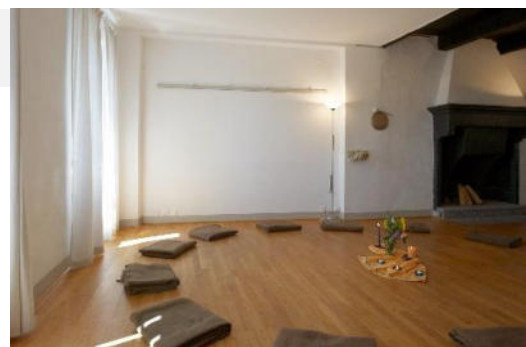
Zimmer, je nach Kategorie DZ ab 85 CHF pro Nacht. inkl. reichhaltigem Brunch, Obst, Kuchen, Tee und Kaffee in den Pausen.



PROGRAMM

Freitag, 20.03.2020

Ab 14.00	Ankunft (Check-in)
16.30	Begrüßung auf der Terrasse
17.15-18.30	Yogapraxis
19.00	Gemeinsames Abendessen
20.30-21.30	Abendprogramm (Philosophie, Fragen, Entspannung)



Samstag, 21.03.2020

08.00-10.00	Yogapraxis (Asana, Pranayama, Meditation)
10.00-11.00	Brunch
11.00-16.00	Freizeit (Kneippen oder baden im Naturteich, wandern, lesen, erholen, individuelle Yogapraxis...)
15.30-17.30	Yogapraxis (Asana, Pranayama, Meditation)
18.30-20.30	Abendessen in auswärtigem Ristorante (nicht im Preis inbegriffen)
20.30	Abendprogramm (Philosophie, Fragen, Entspannung)

Sonntag, 22.03.2020

07.30-09.00	Yogapraxis (Asana, Pranayama, Meditation)
09.00-09.30	Zimmer räumen
09.30-10.30	Brunch und Pause
10.30 -ca.11.00	Abschlussrunde und Verabschiedung

Kurskosten Fr. 250.00

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 Fährndrich
cony.faehndrich@vtxmail.ch / 078 623 50 48

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





YOGA FERIEN

Schloss Vellexon
5.07.– 11.07.2020

Leben im Sinne des Yoga und Ayurveda

Gönne dir ein paar erholsame und wohltuende Tage auf Schloss Vellexon. Dieser magische Ort, umgeben von uralten Bäumen, ist der ideale Ort zum **Loslassen und Auftanken**.

SEMINARBEGINN UND ENDE

Sonntag, 05.07.2020 um 16.30 Uhr (Anreise ab 15.00 Uhr) bis
Samstag, 11.07.2020 ca. 11.00 Uhr

KURSORT

Schloss Vellexon, 9 rue St. Martin, 7130 Vellexon.
Vellexon liegt in Frankreich, etwa 2,5 Stunden von Basel, Richtung Paris. Es ist mit öffentlichen Verkehrsmitteln erreichbar. Wir holen dich gerne am Bahnhof in Vesoul ab.

www.schloss-vellexon.ch

KOSTEN & LEISTUNGEN

Kurskosten: (Early Bird bis 28.02.2020 Reduktion CHF 50)

CHF 990.- im Einzelzimmer

CHF 920.- im Doppelzimmer

CHF 850.- im Mehrbettzimmer

In diesem Preis enthalten sind:

- ✓ Übernachtung in der gewählten Kategorie
- ✓ Leichtes Abendessen am Ankunftstag
- ✓ 6 x reichhaltiges Frühstück/Brunch und 4 x 3-Gang Abendessen
- ✓ Ayurveda Kochkurs mit reichhaltigem und vielfältigen Buffet
- ✓ 2 Yoga-Sessions pro Tag, Meditation und Vorträge
- ✓ Tee, Kaffee und Früchte à discrétion während des Tages

Da wir den Preis möglichst günstig halten wollten, haben wir auf die Putz-Equipe verzichtet. Wir bitten Euch deshalb ganz im Sinne des Karma-Yogas bei den täglichen Hausarbeiten (Tisch decken, Abräumen, Abwaschen usw.) ein wenig mitzuhelfen.

KURSLEITUNG

Cony Fährdrich und Mark Bank
dipl. Yogalehrer SYV/EYU,
dipl. Yogatherapeuten
Yogalehrer mit langjähriger Ausbildung
und Praxis, beide vollberuflich im eigenen
Studiotätig.

Zusammen bieten wir dir 40 Jahre
Yogaerfahrung! Dies gewürzt mit einer guten
Portion Humor bringt dein Herz zum Lachen
und deine Lebensenergie zum Fliesen.

Mehr Infos unter www.yoga-individuell.ch



INFOS & ANMELDUNG

Cony Fährdrich / cf@yoga-individuell.ch / +41 78 623 50 48

YOGA WEEKEND IM TESSIN

16.10.-18.10.2020



*«In den Tagen blättern
und mit allem,
was fällt, einig werden.»*

Monika Minder

Dieses Yogawochenende bringt Dich von all den Herausforderungen des Alltags zurück in Deinen Körper, 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.

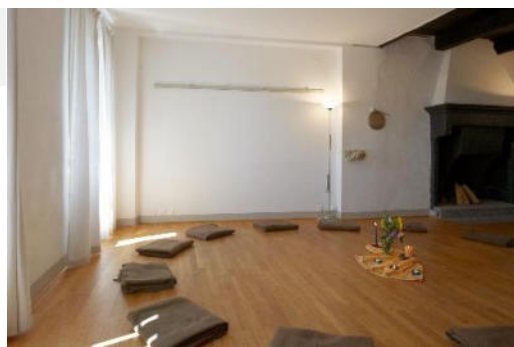
Zimmer, je nach Kategorie DZ ab 85 CHF pro Nacht. inkl. reichhaltigem Brunch, Obst, Kuchen, Tee und Kaffee in den Pausen.



PROGRAMM

Freitag, 16.10.2020

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, 17.10.2020

08.00-10.00	Yogapraxis (Asana, Pranayama, Meditation)
10.00-11.00	Brunch
11.00-16.00	Freizeit (wandern, lesen, erholen, individuelle Yogapraxis...)
15.0-18.00	Yogapraxis (Asana, Pranayama, Meditation)
18.30-20.30	Abendessen in auswärtigem Ristorante (nicht im Preis inbegriffen)
20.30	Abendprogramm (Philosophie, Fragen, Entspannung)

Sonntag, 18.10.2020

007.30-09.00	Yogapraxis (Asana, Pranayama, Meditation)
09.00-09.30	Zimmer räumen
09.30	Brunch und Pause
11.30-ca.11.00	Abschlussrunde und Verabschiedung

Kurskosten Fr. 250.00

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

