

YOGA WEEKEND

19.-21.3.2021

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.

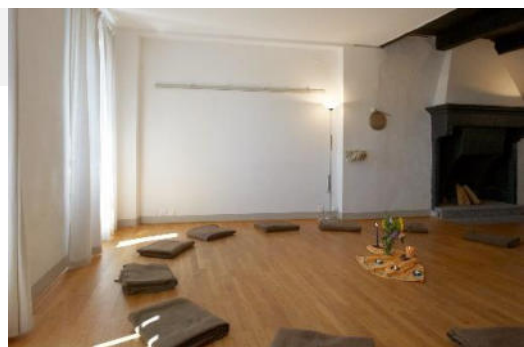
Zimmer, je nach Kategorie DZ ab 85 CHF pro Nacht. inkl. reichhaltigem Brunch, Obst, Kuchen, Tee und Kaffee in den Pausen.



PROGRAMM

Freitag, 19.03.2021

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, 20.03.2021

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, 21.03.2021

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 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





YOGA FERIEN

Schloss Vellexon
11.07.– 17.07.2021

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, 11.07.2021 ca. 16.30 Uhr (Anreise ab 15.00 Uhr) bis
Samstag, 17.07.2021 ca. 11.00 Uhr

KURSORT

Schloss Vellexon, 9 rue St. Martin, 70130 Vellexon.
Vellexon liegt in Frankreich, etwa 2,5 Stunden von Basel, Richtung Paris. Vesoul ist mit öffentlichen Verkehrsmitteln erreichbar, weiter nach Vellexon organisieren wir einen Taxi-Dienst (CHF 15.00 Weg/Person)

www.schloss-vellexon.ch

KOSTEN & LEISTUNGEN

Kurskosten:

CHF 1260.- im Einzelzimmer

CHF 1090.- im Doppelzimmer

CHF 980.- im Vierer-Zimmer (Schossdimension mit eigener Dusche)

In diesem Preis enthalten sind:

- ✓ Übernachtung in der gewählten Kategorie
- ✓ Bio-Frühstück mit hausgemachtem Brot und regionalen Produkten
- ✓ Durch den Tag frisches Quellwasser, Tee, Kaffee und Früchte
- ✓ Zvieri mit selbstgemachtem Kuchen
- ✓ Vegetarisches Nachtessen mit biologischen und regionalen Produkten
- ✓ 2 Yoga-Sessions pro Tag im wunderschönen Schlosssaal (250m²)
- ✓ Viele verträumte Plätze zum Lesen, spielen, meditieren usw.

KURSLEITUNG

Cony Fähndrich und Mark Bank
dipl. Yogalehrer SYV/EYU,
dipl. Yogatherapeuten

Yogalehrer mit langjähriger Ausbildung
und Praxis, beide vollberuflich im eigenen
Studiotätig.

Zusammen bieten wir dir 50 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 Fähndrich / cf@yoga-individuell.ch / +41 78 623 50 48

YOGA

WEEKEND IM TESSIN

22.10.-24.10.2021

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 Migliegla besteht aus zwei renovierten Tessinerhäusern aus dem 18. Jahrhundert. In diesen historischen Mauern zeigt sich eine stilvolle Einfachheit, moderner Komfort und eine herzliche Gastfreundschaft.

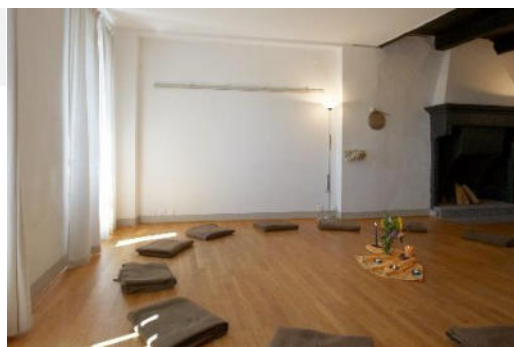
Zimmer, je nach Kategorie DZ ab 85 CHF pro Nacht. inkl. reichhaltigem Brunch, Obst, Kuchen, Tee und Kaffee in den Pausen.



PROGRAMM

Freitag, 22.10.2021

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



Samstag, 23.10.2021

08.00-10.00	Yogapraxis (Asana, Pranayama, Meditation)
10.00-11.00	Brunch
11.00-16.00	Freizeit (wandern, lesen, erholen, individuelle Yogapraxis...)
15.00-18.00	Yogapraxis (Asana, Pranayama, Meditation)
18.30-20.30	Abendessen in auswärtigem Ristorante (nicht im Preis inbegriffen)
20.30	Abendprogramm

Sonntag, 24.10.2021

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

