YOGA WEEKEND IM TESSIN

15. – 17.03.2024

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 Naturbecken 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, 15.03.2024

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

Samstag, 16.03.2024

08.00-10.00	Yogapraxis (Asana, Pranayama, Meditation)
10.00-11.00	Brunch
11.00-16.00	Freizeit (Kneippen oder baden im Naturbecken, 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

Sonntag, 17.03.2024

07.30-09.00	Yogapraxis (Asana, Pranayama, Meditation)
09.00-09.30	Zimmer räumen
09.30-10.15	Brunch und Pause
10.15 -ca.10-45	Abschlussrunde und Verabschiedung

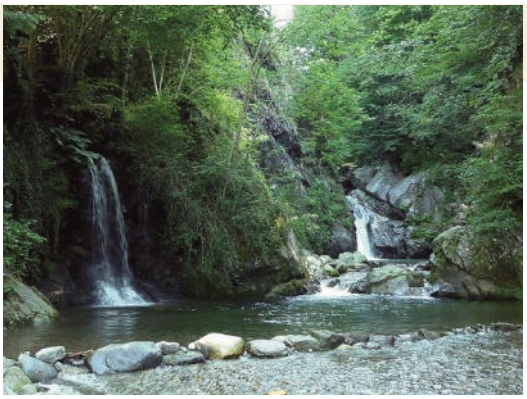
Kurskosten CHF 250.00
Das Wochenende richtet sich an alle Yogainteressierte. Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Yogamaterial wie Matten, Decken, Kissen sind vorhanden.

KURSLEITUNG

Dipl. Yogalehrerin und Yogatherapeutin
mit langjähriger Ausbildung und Praxis,
vollberuflich im eigenen Studio / Praxis 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

07.07.– 13.07.2024

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, 07.07.2024 ca. 16.30 Uhr (Anreise ab 15.00 Uhr) bis
Samstag, 13.07.2024 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

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 Fliessen.

Mehr Infos unter www.yoga-individuell.ch

INFOS & ANMELDUNG

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

YOGATAGE IM TESSIN

03.08.-08.08.2024

Aus dem Alltag heraustreten, mit sich selbst in Berührung kommen, Ruhe gewinnen und Kraft tanken.

Du erlebst in dieser Woche ein abwechslungsreiches Yogaprogramm. Kraftvolle, energetisierende Yogastunden wechseln sich mit stressreduzierenden, entspannenden Sequenzen ab. Dazwischen hast du viel Raum und Zeit für dich. Entdecke beim Wandern die wunderbare Natur des Malcantone, geniesse im nahegelegenen Naturbecken ein Bad, führe interessante Gespräche mit anderen oder lege Dich einfach mit dem Buch, das du schon lange lesen wolltest, auf die Terrazza.

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.

3 vegetarische Abendessen à Fr. 42.00

PROGRAMM

Samstag, 03.08.2024

Ab 14.00	Ankunft (Check-in)
16.30	Begrüssung auf der Terrasse
17.15-18.30	Yogapraxis
19.00	Vegetarisches Abendessen In der Casa Santo Stefano
20.30	Abendprogramm

Sonntag, 04.08.2024

08.00-10.00	Yogapraxis
10.00-11.00	Brunch
11.00-16.00	Freizeit (Baden im Naturbecken, wandern, lesen, erholen…)
16.30 -18.00	Yogapraxis
18.30	Abendessen im auswärtigen Ristorante (nicht im Preis inbegriffen)

Montag. 05.08.2024

08.00-10.00	Yogapraxis
10.00-11.00	Brunch
11.00-16.00	Freizeit
16.30 -18.00	Yogapraxis
18.30-20.30	Vegetarisches Abendessen in der Casa Santo Stefano
20.00	Abendprogramm

Dienstag, 06.08.2024

08.00-10.00	Yogapraxis
10.00-11.00	Brunch
11.00	Freizeit
18.30	Abendessen im auswärtigen Ristorante (nicht im Preis inbegriffen)

Mittwoch, 07.08.2024

08.00-10.00	Yogapraxis
10.00-11.00	Brunch
11.00-16.00	Freizeit
16.30 -18.00	Yogapraxis
18.30	Vegetarisches Abendessen in der Casa Santo Stefano

Donnerstag, 08.08.2023

07.30-09.00	Yogapraxis
09.00-09.30	Zimmer räumen
09.30-10.15	Brunch
10.15 -ca.10.45	Abschlussrunde und Verabschiedung

Kurskosten CHF 510.00

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 / Praxis 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

WEEKEND IM TESSIN

17.10.-20.10.2024

Dieses Yogawochenende bringt Dich von all den Herausforderungen des Alltags zurück in Deinen Körper, zurück in deine Kraft, zurück in Dein Sein, zurück zum

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

Donnerstag, 17.10.2024

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

Freitag, 18.10.2024

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)

Samstag, 19.10.2024

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	Vegetarisches Abendessen in der gemütlichen Gemeinschaftsküche im Casa Santo Stefano (CHF 42.00)
20.30	Abendprogramm

Sonntag. 20.10.2024

07.30-09.00	Yogapraxis (Asana, Pranayama, Meditation)
09.00-09.30	Zimmer räumen
09.30	Brunch und Pause
10.15 -ca.10.45	Abschlussrunde und Verabschiedung

Kurskosten CHF 320.00

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