



Yogaweekend mit Marisa

Zeit für Yin und Yang
26. - 28.7.2024

Casa Santo Stefano
Migliaglia (TI)

Was dich erwartet

Eine Auszeit für dich in der wunderbaren Tessiner Landschaft umgeben von Kastanienwäldern, Waldbächen und Wasserfällen. Der Monte Lema mit unzähligen Wanderwegen und Panoramablick ist mit der Gondelbahn einfach zu erreichen.

Wir wohnen in einem historischen, neu renovierten, charmanten, kleinen Hotel. Die hellen Loggias und eine herrliche Sonnenterrasse laden zum Verweilen ein.

Am Morgen praktizieren wir im Haus achtsames dynamisches Yoga/Pranayama/Meditation für einen gesunden Körper, klaren Geist und mehr Energie (Yang).

Nach einem leckeren Brunch (frisch, biologisch, saisonal) steht der Nachmittag zur freien Verfügung. Geniesse die wunderschöne Natur beim Wandern und Baden oder das «Dolce far niente».

Vor dem Abendessen treffen wir uns für eine YinYoga-Praxis mit anschliessendem Yoga Nidra (Yin). Im Einklang mit Yin und Yang schliessen wir den Tag ab.

Kursprogramm

07.30 - 08.00 Uhr	Tee, Kaffee, Früchte
08.00 - 09.45 Uhr	Meditation, Pranayama, Yoga
09.45 - 11.00 Uhr	Brunch
11.00 - 17.00 Uhr	Freizeit (wandern erholen)
17.00 - 18.30 Uhr	Yin Yoga

Kursleitung:

Marisa Siragusa Dipl. Yogalehrein/Yogatherapeutin
Ausbildungen in Yin Yoga, Yoga Nidra, Meditation
www.mandala-yoga.ch

Kosten

Yogakurs 250 CHF

Unterkunft (Preise für 2 Übernachtungen pro Person)

- Einzelzimmer 190 CHF
- Doppelzimmer mit WC/Dusche 170 CHF
- Doppelzimmer Einzelbelegung CHF 230 / CHF 250.-
- Kurtaxe 4 CHF pro Tag

Inklusive Leistungen

- Brunch
- Früchte, Kuchen am Nachmittag
- Ganztags Tee und Kaffee
- Ticino Ticket (gratis öffentl. Verkehr ab dem Check-in, Rabatt für Bergbahnen)
- Parkplatz für das Auto hinter der Gondelbahn (50m unterhalb des Hotels)

Extrakosten

- Reisekosten & Abendessen im Restaurant Miglieglia

Mitbringen

- Bequeme Yoga-Kleidung, Badesachen
- Gutes Schuhwerk

Bemerkungen

Yogamatten und Hilfsmittel stehen zur Verfügung!

Anmeldung

- **Yogakurs** bei Marisa Siragusa, marisa.siragusa9@gmail.com, +41 76 245 88 10
Einzahlen: Bankkonto SoBa Solothurn CH78 0833 4000 0S28 3728 A, lautend auf M. Siragusa, Lehnmattstrasse 22, 4573 Lohn-Ammannsegg
- **Unterkunft** bei info@casa-santo-stefano.ch +41 91 609 19 35
Bezahlung beim Check-in, bar, Postcard oder Debitkarten
- **Annulationsbestimmungen:**
Bis 30 Tage vor dem Yoga-Retreat kostenfreie Annullation, danach Kosten von 100%.
Es wird eine Reiserücktrittsversicherung empfohlen!

Hinweise

- Check-in ab 14.00 Uhr
- 16.45 Uhr Begrüssung, danach Yoga
- Sonntag 7.30 - 9.00 Uhr Yoga
- Zimmerabgabe 9.00 - 9.30 Uhr
- Frühstück 9.30 - 10.30 Uhr
- danach Abreise oder Verlängerung

