



Ferien im Tessin

2.10. – 8.10.16



J E T Z T

die Kraftquelle der Gegenwart!

ERLEBE was es heisst im JETZT zu sein

ERFAHRE deinen Körper neu mit YOGA

FÜHLE dich leicht und frei

Ort: Casa Santo Stefano, Miglieglia
www.casa-santo-stefano.ch
(am Fusse des Monte Lema)

Seminarkosten:

Fr. 480.— Einzelpersonen / Fr. 920.— Paare
zahlbar nach Kursbestätigung
Frühbucherrabatt bis ende März -10%

Anmeldung an Seminarleitung:

YOGA christa locher, info@yogaschool.ch / 079 516 39 53 / www.yogaschool.ch



Zimmerpreise p.P.:

Fr. 80.— bis Fr. 135.— je nach Zimmerkategorie
Bezahlung vor Ort (Maestro, Postcard oder Bar) am Anreisetag

Zimmer buchen mit Angabe „Yoga Locher“ an:
info@casa-santo-stefano.ch / 091 609 19 35
Einzelzimmer beschränkte Anzahl

inklusive reichhaltiges Frühstück, Pausentee,
Saisonfrüchte den ganzen Tag, Kuchen am Nachmittag

Nicht inklusive - Abendessen:
3x im Albergo à Fr. 35.—
3x individuell im Grotto/Pizzeria im Dorf

Diese Yogatage eignen sich für Ungeübte und Geübte. Alle sind herzlich willkommen die sich im Hier und Jetzt neu erleben möchten.

Anreisetag:

ab 14h Check-in / 16.30h Begrüssung
17.00 – 18.30h Yoga
19.00h Abendessen

Tage 2 – 5:

07.30 – 09.30h Yoga
10.00 – 11.00h Brunch
16.00 – 18.00h Yoga
18.30h Abendessen

Dazwischen individuelle Freizeitgestaltung
Ein Nachmittag/Abend steht ganz frei zur Verfügung
2x am Abend wird Yoga Nidra angeboten

Wenn das Wetter es zulässt werden wir am Nachmittag auch mal in der freien Natur – z.B. auf dem Monte Lema – Yoga praktizieren.

Abreisetag:

07.00 – 08.45h Yoga
08.45 – 09.00h Zimmerabgabe
09.15 - 10.00h Frühstück
Abreise nach dem Frühstück

Anreisenden mit dem Auto
stehen Gratisparkplätze bei
der Monte-Lema-Gondelbahn
zur Verfügung.

