

www.triyoga.ch

FlowYoga by Renata Dal Pont

Yoga gibt dir ein wirkungsvolles Werkzeug an die Hand, um deine Gesundheit und dein Wohlbefinden zu fördern und ist in seiner Essenz ein System zur Transformation



Oster Yogaflow Tessin

Do 1. – Mo 5. April 2021

Geniesse 4 herrliche Frühlingstage im Einklang von Körper, Geist und Seele. Yoga schenkt deinem Körper und Geist sowohl Ruhepausen vom stressigen Alltag, als auch die nötige Aktivität, um Schwung in dein Leben zu bringen. Die Praxis verschafft dir eine optimistische Grundeinstellung und gute Laune.

Bewege dich in Verbindung von Asana, Pranayama, Mudra und tauche ein in deine Essenz. Anspannung und Stress setzen sich im Körper fest und führen zu verspannten Körperteilen. Wir werden Sequenzen zu verschiedenen Themen rund um die Beweglichkeit und Flexibilität erforschen. Die Intuition leitet dich und du tauchst ein in neue Dimensionen des Körpers. Durch die bewusste, achtsame Atmung erfährst du die pulsierende Qualität der Lebensenergie (Prana). Diese Bewusstheit lässt deine Bewegungen weich und anmutig werden. Körper und Geist werden verjüngt.



Casa Santo Stefano, Miglieglia

www.casa-santo-stefano.ch

Die Casa bietet in liebevoll renovierten Gebäuden aus dem 18. Jahrhundert geschmackvolle Zimmer, helle Loggias, gemütliche Tessiner Küchen sowie eine Terrasse mit Pergola mit fantastischer Aussicht.

Das Malcantone dehnt sich zw. dem Lago Maggiore und Luganer See aus. Markant sind üppige Kastanien- und Buchenwälder, die zum Wandern einladen und pittoreske Dörfer mit verwinkelten Gässchen, die einen Blick in eine andere Zeit gewähren. Lauschige Plätzchen laden am nahen Wasserfall zum Erholen oder sogar Eintauchen ein. Geniesse die energiegelade, heilsame und inspirierende Kombination von Yoga, Natur und Entspannung, umrahmt von magischer Natur und köstlichem Bio-Essen.

Programmübersicht

Do 1. April

Anreise: ab 14:00

Yoga Session: 17:15 – 18:30

Nachtessen im Casa

Fr 2. April – So 4. April

Yoga Session: 08:00 – 10:00

Frühstück: 10:00 – 11:00

Freizeit, Wandern, Massagen bis 17:00

Yoga Session: 17:00 – 18:45

Nachtessen: Mo und Mi extern, So und Di im Casa

Mo 5. April

Yoga Session: 07:45 – 09:00

Zimmerfreigabe: 09:00 – 09:30

Frühstück: 09:30 – 10:30

Kursende und Abreise: ab 10:30

Kosten

Kursgebühr Yoga

CHF 300 – 8 Yogalektionen (Kurs excl. Unterkunft + Verpflegung)

Zimmer & Preise pro Person/Nacht

Doppelzimmer-Suite mit Bad/WC CHF 100

Doppelzimmer mit Dusche/WC CHF 85

Einzelzimmer mit Dusche CHF 95

Doppelzimmer in Einzelbelegung CHF 115* / CHF 125 / CHF 135

Plus Kurtaxe pro Person/Nacht CHF 4

Leistungen

Übernachtung in gepflegten und stilvoll renovierten Zimmern mit Dusche/WC od. auf Etage*

Inkl. leckeres Bio-Frühstück: Brot, Zopf - hausgemacht, Cappuccino, Espresso, Latte Macchiato und Tees

Saison-Früchte ganzer Tag, selbstgebackene Kuchen am Nachmittag

2 vegetarische Abendessen im Casa

Gratisparkplatz bei Monte Lema-Gondelbahn (100m)

Ticino Ticket (gratis ÖV)

Yogamatten und Blöcke vorhanden

Massagen

25 Min. CHF 55 oder 55 Min. CHF 95 vor Ort buchbar

Registrierung

Yogakurs

bei renata.triyoga@me.com

Zimmerbuchung

bei Casa Santo Stefano, T +41 (0) 91 609 19 35 od. info@casa-santo-stefano.ch

Hotelkosten vor Ort bezahlbar per Maestro, Postcard od. bar CHF/EUR

Kursleitung Renata Dal Pont

Meine Yogapraxis bezieht Inspiration aus der Vielfalt von TriYoga, Vinyasa und dem traditionellen Hatha Yoga.

Ich verfüge über 20 Jahre Unterrichtserfahrung und vermittele einen fließenden Yogastil mit Fokus auf die Synchronisation von Atem und Bewegung. Die atemsynchronen Bewegungen, das Fließen von einer Asana in die nächste hat einen tiefgreifenden Effekt. Es entsteht Meditation in Bewegung.

Die Einheit und Harmonie des Körpers setzt Energie (Prana) frei. Korrekte Ausrichtung und der persönliche Fortschritt stehen im Vordergrund.

Renata Dal Pont, dipl. Yogalehrerin

2004 - 2010 TriYoga Teacher Trainings Basics - Level 3 (800h)
Zertifizierung & Diplom Yoga Alliance (AYA)

2012 Internationale YinYasa Yogalehrerausbildung (200h)
Zertifizierung & Diplom Yoga Alliance (AYA)

2013 Chakra Vinyasa Teacher Training Shiva Rea (70h)
Zertifizierung & Diplom Yoga Alliance (AYA)

2016 Hatha Yoga Teacher Training Dev Kali (200h)
Zertifizierung & Diplom Yoga Alliance (AYA)

Laufende Weiterbildung

Mitglied des Schweiz. Yogaverbandes, Krankenkassen anerkannt

www.triyoga.ch renata.triyoga@me.com

