



Yoga & Herbstwanderferien 25.– 29. Oktober 2020

Das **Malcantone** erwartet uns zwischen dem Lago Maggiore und Luganer See mit einer traumhaften Berglandschaft, und üppigen Kastanien- und Buchenwäldern, die zum Wandern und Innehalten einladen.

Geniesse die energiegelade, heilende und inspirierende Kombination von Yoga, Wandern, Meditation und Entspannung, umrahmt von magischer Natur und fantastischem Bio- Essen. Diese Woche bietet den perfekten Rahmen den Strudel des Alltags hinter dir zu lassen, Spannungen zu lösen und den Geist zu beruhigen.



Mit Yoga den Tag beginnen...

und unseren Körper aufwecken. Die Yogapraxis von **Renata dal Pont** beinhaltet die Elemente Asanas (Körperstellungen), Pranayama (Atemübungen) und Meditation. Renatas Unterrichtsstil hat sich aus der Vielfalt des Triyoga, aus dem Vinyasa und dem Hathayoga entwickelt. Ihr Yogastil ist fließend, mit dem Fokus jede einzelne Übung mit dem Atem zu verbinden. Diese Yogawoche ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.



Auf den Wanderungen mit Christian...

seit über 20 Jahren Chef der Casa Santo Stefano und ein erfahrener Wanderführer, der die Bewegung in der Natur liebt; er führt uns auf romantischen Pfaden mit prächtigen Aus- und Rundblicken, vorbei an rauschenden Bächen und Wasserfällen, mal ruhig, mal unterhaltsam durch das Malcantone. Hier ist das öffentliche Verkehrsnetz so gut, dass es auch die Möglichkeit gibt, sich die Wanderungen individuell zu gestalten und zu verkürzen. Geeignet für Personen, die Lust zum Wandern haben.

Die Casa Santo Stefano

bietet in liebevoll renovierten Gebäuden aus dem 18. Jahrhundert, geschmackvoll eingerichtete Zimmer, helle Loggias und gemütliche Tessiner Küchen mit offenen Kaminen sowie eine herrliche Terrasse mit Traubenpergola.

Programm & Details

Ankunftstag

Individuelle Anreise und ab 14.00 Check-in
16.30 Begrüssung mit Willkommens-Apéritiv
17.00 – 18.30 Yoga
18.30 Abendessen

Tagesablauf (Änderungen möglich)

8.00 – 9.30 Yoga (ausser am Tag der Ganztageswanderung!)
ab 9.30 – 10.30 Frühstück/Brunch
10.30 – 16.30 Freizeit, Wandern, Ausflüge, Massagen
15.00 /16.00 Kaffee & Tee & Früchte & Kuchenpause
18.30 Abendessen

Abreisetag

7.30 – 9.00 Yoga
9.30 Zimmerfreigabe
ab 9.30 Frühstück und Abreise

Hotel

Doppelzimmer mit Dusche/WC	Fr. 410.-
(4 Übernachtungen à Fr. 85.-/Nacht inkl. 2 Abendessen im Hotel)	
Einzelzimmer mit Dusche/WC	Fr. 440.-
(4 Übernachtungen à Fr. 95.-/Nacht inkl. 2 Abendessen im Hotel)	
Doppelzimmer in Einzelbelegung mit Etagendusche/WC	Fr. 530.-
(4 Übernachtungen à Fr. 115.-/Nacht inkl. 2 Abendessen im Hotel)	
Doppelzimmer in Einzelbelegung mit Dusche/WC	ab Fr. 570.-
(4 Übernachtungen à Fr. 125.-/Nacht inkl. 2 Abendessen im Hotel)	

Kurskosten

Fr. 420.-

Leistungen

4 Übernachtungen in stilvoll renovierten Zimmern mit Dusche/WC
Feines Bio-Frühstück mit hausgemachten Produkten
Cappuccino, Espresso, Latte Macchiato und feine Tees am Nachmittag/Abend
Saison-Früchte & selbstgemachte Kuchen
2 x Lunchpakete (zum sich selber zubereiten)
2 x reichhaltiges vegetarisches Abendessen im Hotel
(2 weitere Abendessen werden frei wählbar in den verschiedenen Restaurants im Dorf und der Umgebung eingenommen und sind nicht im Preis enthalten!)

5 Yoga-Unterrichtslektionen à 1.5 Std.
1 geführte Halbtages - und 1 Ganztageswanderung (je nach Wetter, 4-6 Std.)
1 Entspannungsmassage à 25 Minuten
Ticino Ticket (Gratis ÖV etc.)
Gratisparkplatz bei der Monte Lema-Gondelbahn
Kurtaxen & MwsT

Auskünfte & Anmeldung

Casa Santo Stefano
6986 Miglieglia

Tel. +41 (0) 91 609 19 35

info@casa-santo-stefano.ch
www.casa-santo-stefano.ch

