



Yogaferien am See & in den Bergen

in Miglieglia

So 18. Juni bis Sa 24. Juni 2023

Auf geht's in eine abwechslungsreiche Woche. Yoga am Morgen zum Aktivieren und am Abend regenerierend. Im Fokus ist das zur Ruhe kommen und die innere Balance um neue Energie zu tanken.

Gönne dir eine Auszeit für Seele, Geist und Körper.

Zwei Yogalektionen finden nach Möglichkeit im wunderschönen Park, direkt am Luganersee statt. Bei optimalen Wetterverhältnissen biete ich die Möglichkeit Stand Up Paddling (SUP) kennen zu lernen und für diejenigen, die möchten Yoga auf dem Stand Up Paddlingboard zu praktizieren. Freue dich auf ein spezielles Natur- und Yogaerlebnis.

Der Ort lädt ein für Spaziergänge in den wunderschönen Buchen- und Kastanienwäldern, Wanderungen oder Baden im nahegelegenen Wasserfallbecken, sowie sonstige Ausflüge.

KURSLEITUNG: Beatrix Bucher

Lebensfroh und ich liebe es, die innere Balance in Einheit mit Seele, Geist und Körper zu vermitteln. Dies ist mein Schlüssel zu mehr Wohlfühl und ein Vitales Leben.

Freue dich auf Yoga-Lektionen für deine innere Balance und Aktivierung deiner Lebensenergie. Die Tage sind für Einsteiger und Geübte geeignet.

Dipl. Yogalehrerin / SUP-Instruktorin / Seelenmentorin

KURSKOSTEN

CHF 590.- (Yoga / SUP / SUP-Yoga-Kurs)

INFORMATIONEN & ANMELDUNG

Beatrix Bucher I info@body-flow.ch I T: 079 482 30 23 I www.body-flow.ch





PROGRAMM

Sonntag/Anreisetag

ab 14.00 Uhr	Check-in
16.30 Uhr	Begrüssung & Aperitiv
17.00 – 18.30 Uhr	Hatha-Yoga zum Ankommen
18.30 Uhr	Abendessen

Mo/Mi/Fr

07.00 Uhr	Tee, Kaffee & Früchte
07.30 – 09.00 Uhr	Hatha-Yoga
09.00 – 10.30 Uhr	Frühstück/Brunch
17.00 – 18.30 Uhr	Regeneratives Yoga / Mi-Abend ø Yoga
18.30 / 19.00 Uhr	Abendessen

Di / Do

07.30 – 08.30 Uhr	Frühstück / Brunch
09.30 – 12.30 Uhr	Yoga im Park bei Ango & optional / SUP-Yoga od. SUP
17.00 – 18.30 Uhr	Regeneratives Yoga / Yin Yoga
18.30 / 19.00 Uhr	Abendessen

Samstag/Abreisetag

07.30 – 09.00 Uhr	Hatha-Yoga
09.00 – 09.30 Uhr	Zimmerfreigabe
09.30 – 11.00 Uhr	Frühstück

Zimmer pro Nacht/Person

	CHF
Doppelzimmer-Suite mit Bad/WC	100.–
Doppelzimmer mit Dusche/WC	85.–
Einzelzimmer mit Dusche/WC	95.–
Doppelzimmer in Einzelbelegung mit Dusche/WC	115.–*/125.–/135.–
*Dusche/WC auf der Etage	

Leistungen:

Übernachtung in stilvollen Zimmern, feines Bio-Frühstück mit hausgemachten Produkten, Seminararrangement mit Früchten, Getränken, Kuchen
 Gratisparkplatz & Ticino Ticket

Nicht im Preis inbegriffen:

3 Abendessen à Fr. 35.– im Hotel sowie 2 Abendessen im Restaurant
 Kurtaxe CHF 4.00 pro Tag / Stand Up Paddling Boardmiete
 Lunchpaket für die Wanderung auf Anfrage

ORT/ÜBERNACHTUNG/ZIMMERBUCHUNG:

Casa Santo Stefano • 6986 Miglieglia
 Tel.+41(0)91 609 19 35 I info@casa-santo-stefano.ch I www.casa-santo-stefano