

YOGA

WEEKEND IM TESSIN

17.10.-20.10.2024



Dieses Yogawochenende bringt Dich von all den Herausforderungen des Alltags zurück in Deinen Körper, zurück in deine Kraft, zurück in Dein Sein, zurück zum

UNTERBRINGUNG

Die „Casa Santo Stefano“ in Migliegla besteht aus zwei renovierten Tessinerhäusern aus dem 18. Jahrhundert. In diesen historischen Mauern zeigt sich eine stilvolle Einfachheit, moderner Komfort und eine herzliche Gastfreundschaft.

Zimmer, je nach Kategorie DZ ab 85 CHF pro Nacht. inkl. reichhaltigem Brunch, Obst, Kuchen, Tee und Kaffee in den Pausen.



PROGRAMM



Donnerstag, 17.10.2024

Ab 14.00	Ankunft (Check-in)
16.30	Begrüssung in der Küche
17.15-18.30	Yogapraxis
19.00	Gemeinsames Abendessen
20.30-21.30	Abendprogramm

Freitag, 18.10.2024

08.00-10.00	Yogapraxis (Asana, Pranayama, Meditation)
10.00-11.00	Brunch
11.00-16.00	Freizeit (wandern, lesen, erholen, individuelle Yogapraxis...)
16.00-18.00	Yogapraxis (Asana, Pranayama, Meditation)
18.30-20.30	Abendessen in auswärtigem Ristorante (nicht im Preis inbegriffen)

Samstag, 19.10.2024

08.00-10.00	Yogapraxis (Asana, Pranayama, Meditation)
10.00-11.00	Brunch
11.00-16.00	Freizeit (wandern, lesen, erholen, individuelle Yogapraxis...)
16.00-18.00	Yogapraxis (Asana, Pranayama, Meditation)
18.30-20.30	Vegetarisches Abendessen in der gemütlichen Gemeinschaftsküche im Casa Santo Stefano (CHF 42.00)
20.30	Abendprogramm

Sonntag, 20.10.2024

07.30-09.00	Yogapraxis (Asana, Pranayama, Meditation)
09.00-09.30	Zimmer räumen
09.30	Brunch und Pause
10.15 -ca.10.45	Abschlussrunde und Verabschiedung

Kurskosten CHF 320.00

Das Wochenende richtet sich an alle Yogainteressierte. Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Yogamaterial wie Matten, Decken, Kissen sind vorhanden.

KURSLEITUNG

Dipl. Yogalehrerin und Yogatherapeutin mit langjähriger Ausbildung und Praxis, vollberuflich im eigenen Studio tätig. Ich unterrichte mit Leidenschaft und der nötigen Portion Humor.

Mehr Infos unter www.yogaraum-luzern.ch
www.yoga-individuell.ch



ANMELDUNG

Cony Fähndrich
cony.faehndrich@vtxmail.ch / 078 623 50 48

Zimmer direkt bei Casa Santo Stefano buchen
info@casa-santo-stefano.ch / 091 609 19 35





YOGA FERIEN

Schloss Velleuxon
06.07.– 12.07.2025

Gönne dir ein paar erholsame und wohltuende Tage auf Schloss Velleuxon. Dieser magische Ort, umgeben von uralten Bäumen, ist der ideale Ort zum **Loslassen und Auftanken**.

SEMINARBEGINN UND ENDE

Sonntag, 06.07.2025 ca. 16.30 Uhr (Anreise ab 15.00 Uhr) bis
Samstag, 12.07.2025 ca. 11.00 Uhr

KURSORT

Schloss Velleuxon, 9 rue St. Martin, 70130 Velleuxon.
Velleuxon liegt in Frankreich, etwa 2,5 Stunden von Basel, Richtung Paris. Vesoul ist mit öffentlichen Verkehrsmitteln erreichbar, weiter nach Velleuxon organisieren wir einen Taxi-Dienst (CHF 15.00 Weg/Person)
www.schloss-vellexon.ch

KOSTEN & LEISTUNGEN

Kurskosten:

CHF 1290.- im Einzelzimmer

CHF 1130.- im Doppelzimmer

In diesem Preis enthalten sind:

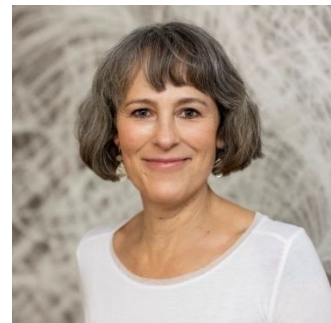
- ✓ Übernachtung in der gewählten Kategorie
- ✓ Bio-Frühstück mit hausgemachtem Brot und regionalen Produkten
- ✓ Durch den Tag frisches Quellwasser, Tee, Kaffee und Früchte
- ✓ Zvieri mit selbstgemachtem Kuchen
- ✓ Vegetarisches Nachtessen mit biologischen und regionalen Produkten
- ✓ 2 Yoga-Sessions pro Tag im wunderschönen Schlosssaal (250m²)
- ✓ Viele verträumte Plätze zum Lesen, spielen, meditieren usw.

KURSLEITUNG

Cony Fähndrich und Mark Bank
dipl. Yogalehrer SYV/EYU,
dipl. Yogatherapeuten
Yogalehrer mit langjähriger Ausbildung
und Praxis, beide vollberuflich im eigenen
Studiotätig.

Zusammen bieten wir dir 50 Jahre
Yogaerfahrung! Dies gewürzt mit einer guten
Portion Humor bringt dein Herz zum Lachen
und deine Lebensenergie zum Fliesen.

Mehr Infos unter www.yoga-individuell.ch



INFOS & ANMELDUNG

Cony Fähndrich / cf@yoga-individuell.ch / +41 78 623 50 48