



# 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](http://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 (250m<sup>2</sup>)
- ✓ 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](http://www.yoga-individuell.ch)



## INFOS & ANMELDUNG

Cony Fähndrich / [cf@yoga-individuell.ch](mailto:cf@yoga-individuell.ch) / +41 78 623 50 48

# YOGA WEEKEND IM TESSIN

28. – 30.03.2025

## Frühlingsanfang - Erwecke die Kraft in Dir!

Der Frühling steht für das freudige **ERWACHEN**, den beschwingten **AUFBRUCH** und den spannenden **NEUANFANG**. Kraftspendende Yogastunde, energetisierende Atemtechniken, erdende Meditationsübungen, kneipen oder baden im Naturbecken schenken Dir neue Energie und bringen Dich zurück in Deine Mitte, in Deine Kraft.

### UNTERBRINGUNG

Die „Casa Santo Stefano“ in Miglieglia 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 ab CHF 90.00 pro Nacht.

**Verpflegung in der Casa:** (wird vor Ort bezahlt)  
Reichhaltiger Brunch, Obst, Kuchen, Tee und Kaffee in den Pausen CHF 30.00

Ein vegetarisches Abendessen: 42.00

**Kurskosten:** CHF 250.00



## PROGRAMM

Freitag, 28.03.2025

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



Samstag, 29.03.2025

08.00-10.00	Yogapraxis (Asana, Pranayama, Meditation)
10.00-11.00	Brunch
11.00-16.00	Freizeit (Kneippen oder baden im Naturbecken, wandern, lesen, erholen, individuelle Yogapraxis...)
16.00 -18.00	Yogapraxis (Asana, Pranayama, Meditation)
18.30-20.30	Abendessen in der Casa Santo Stefano
20.30	Abendprogramm

Sonntag, 30.03.2025

07.30-09.00	Yogapraxis (Asana, Pranayama, Meditation)
09.00-09.30	Zimmer räumen
09.30-10.15	Brunch und Pause
10.15 -ca.10-45	Abschlussrunde und Verabschiedung

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 / Praxis tätig.  
Ich unterrichte mit Leidenschaft und der  
nötigen Portion Humor.

Mehr Infos unter [www.yogaraum-luzern.ch](http://www.yogaraum-luzern.ch)  
[www.yoga-individuell.ch](http://www.yoga-individuell.ch)



## ANMELDUNG

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

Zimmer direkt bei Casa Santo Stefano buchen  
info@casa-santo-stefano.ch / 091 609 19 35  
oder online: <https://www.casa-santo-stefano.ch>



# YOGA

## WEEKEND IM TESSIN

30.10.-02.11.2025



Dieses Yogawochenende bringt Dich von all den Herausforderungen des Alltags zurück in Deinen Körper, zurück in deine Kraft, zurück in Dein Sein, zurück zum Wertvollsten, was Du hast – **zu Dir!**

### UNTERBRINGUNG

Die „Casa Santo Stefano“ in Miglieglia 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 ab CHF 90.00

**Verpflegung Casa:** (wird vor Ort bezahlt)

Reichhaltiger Brunch, Obst, Kuchen, Tee und Kaffee in den Pausen, ein vegetarisches

Abendessen CHF 132.00

**Kurskosten:** CHF 320.00



## PROGRAMM



### Donnerstag, 30.10.2025

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, 31.10.2025

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, 01.01.2025

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, 02.01.2025

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

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](http://www.yogaraum-luzern.ch)  
[www.yoga-individuell.ch](http://www.yoga-individuell.ch)



## ANMELDUNG

Cony Fähndrich  
[cony.faehndrich@vtxmail.ch](mailto:cony.faehndrich@vtxmail.ch) / 078 623 50 48

Zimmer direkt bei Casa Santo Stefano buchen  
[info@casa-santo-stefano.ch](mailto:info@casa-santo-stefano.ch) / 091 609 19 35  
oder online: <https://www.casa-santo-stefano.ch>

