Yoga-Sommer-Retreat im Tessin

29. Juli - 1. August 2022

Casa Santo Stefano

Sommer-Wochenende abseits der Alltagshektik: Erlebe die Wirksamkeit des Yoga in der kraftvollen Atmosphäre des wunderschönen Malcantone.

Die Umgebung rund um das idyllische Tessinerdorf Miglieglia bietet viel Raum für Entspannung in der Natur. Die Unterkunft im liebevoll geführten Casa Santo Stefano empfängt Dich mit stilvollen, gemütlichen Zimmern und viel Herzlichkeit. Das Retreat richtet sich an alle Yoga-Interessierte, jeden Alters und auch ohne Vorkenntnisse.

Alles im Überblick

Dauer
Freitag, 29. Juli, 16 Uhr bis Montag, 1. August 2022

Kosten
CHF 290.- + Zimmerkosten

Inklusiv
- ✓ 3 Übernachtungen im gebuchten Zimmer
- ✓ 6 Yogalektionen + Meditation an zwei Abenden
- ✓ Ausgiebiger Brunch
- ✓ Frische Früchte, selbstgebackene Kuchen, Kaffee & Tee am Nachmittag
- ✓ 2 reichhaltige vegetarische Abendessen im Casa (exkl. Getränke)
- ✓ Gratis Parkplatz bei der Monte Lema-Bahn

Leitung
Janine Blaschek
Dipl. Yogalehrerin YS/EYU
+41 (0)76 441 65 66
jablayoga@bluewin.ch
www.jablayoga.com

Anmeldung
E-Mail an: jablayoga@bluewin.ch.
Zimmer direkt beim Casa buchen: info@casa-santo-stefano.ch

Alles im Detail

Inhalt	Freitag, 29. Juli	ab 14.00 Uhr	Individuelle Anreise und Check-in
		16.15 - 18.00 Uhr	Begrüssung, Welcome-Yoga
		Ca. 18.45 Uhr	Abendessen im Casa
		20.30 - 21.00 Uhr	Abendmeditation
	Samstag, 30. Juli. + Sonntag, 31. Juli	08.00 - 09.30 Uhr	Meditation und Yoga-Asanas
		09.45 Uhr	Frühstück / Brunch
		11.00 - 16.15 Uhr	Freie Zeit für Wandern, Lesen, Massage, entspanntes Nichtstun
		16.15 - 18.00 Uhr	Regeneratives Yoga
		Ca. 18.45 Uhr	Abendessen (1x im Casa, 1x auswärts)
		20.30 - 21.00 Uhr	Abendmeditation (Samstag)
	Montag, 1. Aug.	07.30 - 09.00 Uhr	Yoga und Abschluss, danach Frühstück und Verabschiedung

Änderungen vorbehalten; Detail-Programm folgt ca. 2 Wochen vor dem Retreat.

Kurskosten CHF 290.-

Preise Zimmer

Doppelzimmer-Suite mit Bad/WC	CHF 370.00
Doppelzimmer mit Dusche/WC	CHF 325.00
Einzelzimmer	CHF 355.00
Doppelzimmer in Einzelbelegung	CHF 415.00 / CHF 445.00

→ Inklusive Frühstück, Saison-Früchte den ganzen Tag, selbstgebackene Kuchen, Kaffee & Tee am Nachmittag und 2 vegetarische Abendessen im Hotel
→ Ein Abendessen auswärts ist nicht in diesen Leistungen inbegriffen
→ Kurtaxe plus CHF 4.-/Tag
→ Bitte buche das Zimmer direkt bei der Casa Santo Stefano: Tel. 091 609 19 35 / info@casa-santo-stefano.ch

Anmeldung Per E-Mail an jablayoga@bluewin.ch. Die Teilnehmerzahl ist beschränkt. Die Anmeldung ist definitiv nach Einzahlung der Kursgebühr auf Konto IBAN CH24 0900 0000 1539 8847 5, Janine Blaschek, Tössriederenstrasse 29, 8193 Eglisau.

Weitere Infos zum Retreat unter www.jablayoga.com / www.casa-santo-stefano.ch / 076 441 65 66.
Ich freue mich auf deine Anmeldung und tolle Yoga-Sommertage! Namasté, Janine

Rücktrittsbedingungen Unterkunft: 30-0 Tage vor dem Aufenthalt: 100% der bestätigten Leistung

Kurskosten: Bis 30 Tage vor Kursbeginn wird eine Bearbeitungsgebühr von CHF 50.- erhoben, danach ist der volle Betrag fällig, wenn kein Ersatzteilnehmer gefunden werden kann. Versicherung und Haftung ist Sache des Teilnehmers. Ich empfehle den Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung.