

MIGLIEGLIA, TESSIN
19.04.21 – 24.04.21

FRÜHLING
YOGA
RETREAT



Gönne dir Ruhe und Erholung in einer
wildromantischen Umgebung

Frühlingssonne! Yogaferien im Tessin

Ruhe und Erholung in wunderschöner Umgebung

Geniesse eine Woche gefüllt mit Yoga, Meditation, Pranayama, Stille, Wandern, Baden und Vorträgen in der ruhigen Casa Santo Stefano im idyllischen Tessinerdorf Miglieglia im Süden des Tessins.

Tanke Kraft und neue Energie und erlebe die beruhigende und stärkende Wirkung von Yoga.



Individuelle Anreise

Seminarbeginn Montag, 19.04.21 um 16.30 Uhr

Seminarende Samstag, 24.04.21 um ca. 11.00 Uhr nach dem Brunch

KURSKOSTEN

CHF 550.- inkl. Abendessen am Anreisetag

UNTERKUNFT www.casa-santo-stefano.ch +41 91 609 19 35 (bitte direkt buchen)

DZ mit Dusche / WC ab CHF 85.-

EZ mit Dusche / WC (EZ limitiert) ab CHF 95.-

Inbegriffen

- ☺ Leckerer reichhaltiges Frühstücksbuffet mit hausgemachtem Brot und Zopf
- ☺ Tagsüber Kaffee und Tee
- ☺ Früchte der Saison den ganzen Tag verfügbar
- ☺ Selbstgemachter Kuchen am Nachmittag
- ☺ Gratisparkplatz bei der Monte Lema-Gondel

Zuzüglich

3 vegetarische Nachtessen in der Casa à CHF 35.-

1 Nachtessen auswärts

PROGRAMM

- ☺ 10 abwechslungsreiche Yogalektionen à 2 Stunden morgens und nachmittags im Yogaraum oder in der Natur
- ☺ Ein freier Nachmittag zum Wandern, Erholen, Massage, etc.
- ☺ Kleines Abendessen am Anreisetag von Mark gekocht
- ☺ Abend- und Nachmittagsprogramm: Yoga-Nidra, yogische Geschichten, Vortrag

ANMELDUNG UND AUSKUNFT

Renata Kaufmann info@yogavita.ch +41 41 933 36 24 oder +41 79 739 32 49

SEMINARLEITUNG

www.yogavita.ch

www.yogaschule-atlas.ch

