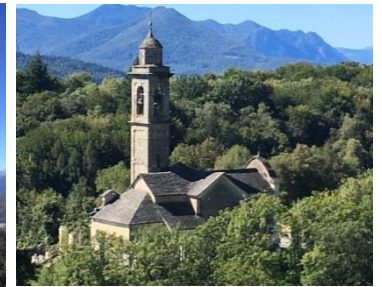


# Yoga , Wandern & Auszeit à la carte 15. – 20. Mai 2022



**Den Frühling im Malcantone geniessen**, Wandern inmitten einer traumhaften Hügel-und Berglandschaft und üppigen Kastanien-und Buchenwäldern.

Geniesse die energiegelvolle, heilende und inspirierende Kombination von Yoga, Wandern, Meditation, umrahmt von magischer Natur und feinem Bio-Essen.

Die «Auszeit à la carte» bietet dir zusätzlich eine grosse Auswahl: Vom Vogelkonzert am Morgen über Stand-Up Paddling auf dem Luganersee oder eine E-Mountainbiketour bis zum Abendschwimm im nahen Wasserfallbecken. Stell dir dein Menu nach deinem Gusto zusammen.

Diese Woche bietet den perfekten Rahmen in die Natur einzutauchen, loszulassen, durchzuatmen und zu entspannen.

## *Mit Yoga den Tag beginnen...*



und unseren Körper aufwecken. Beat's Yogalektionen sind inspirierend, kraftvoll und werden locker und humorvoll vermittelt. Getragen von Leichtigkeit und Wahrnehmung.

Energetisches Gleichgewicht – Ganzheitlichkeit - Körperwahrnehmung und bewusste Atmung zeichnen sein Yoga aus.

Sein Motto: Matte ausrollen, ankommen, still werden, loslegen.....

Diese Yogawoche ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.

## *Auf Wanderung mit Christian...*



seit 25 Jahren Chef der Casa Santo Stefano und ein erfahrener Wanderführer, der die Bewegung in der Natur liebt und uns mal ruhig, mal unterhaltsam auf romantischen Pfaden, mit prächtigen Aus-und Rundblicken, vorbei an rauschenden Bächen und Wasserfällen, durch das Malcantone führt; Hier ist das öffentliche Verkehrsnetz so gut, dass es auch die Möglichkeit gibt, sich die Wanderungen individuell zu gestalten und zu verkürzen. Geeignet für Alle, die Lust zum Wandern haben.

## *Die Casa Santo Stefano...*

bietet in liebevoll renovierten Gebäuden aus dem 18. Jahrhundert, geschmackvoll eingerichtete Zimmer, helle Loggias und gemütliche Tessiner Küchen mit offenen Kaminen sowie eine herrliche Terrasse mit Traubenpergola.

# Programm & Details

## Ankunftstag

Individuelle Anreise und ab 14.00 Check-in  
16.30 Begrüssung mit Willkommens-Apéritiv  
17.00 – 18.30 Yoga  
18.30 Abendessen im Hotel

## Tagesablauf (Änderungen möglich)

8.00 – 9.30 Yoga  
9.30 – 10.30 Frühstück/Brunch  
Ab 11.00 An 2 Tagen geführte Wanderungen  
An 2 Tagen „à la carte“: z.B. Schwimmen, Stand Up Paddle, E-Biketour...  
Nachmittag: Kaffee, Tee, Früchte, Kuchen  
18.30 Abendessen

## Abreisetag

7.30 – 9.00 Yoga  
9.30 Zimmerfreigabe  
ab 9.30 Frühstück/Brunch, Abschied und Abreise

## Hotel

Doppelzimmer mit Dusche/WC (5 Übernachtungen à Fr. 85.-/Nacht inkl. 3 Abendessen im Hotel)	<b>Fr. 530.-</b>
Einzelzimmer mit Dusche/WC (5 Übernachtungen à Fr. 95.-/Nacht inkl. 3 Abendessen im Hotel)	<b>Fr. 580.-</b>
Doppelzimmer in Einzelbelegung mit Etagedusche/WC (5 Übernachtungen à Fr. 115.-/Nacht inkl. 3 Abendessen im Hotel)	<b>Fr. 680.-</b>
Doppelzimmer in Einzelbelegung mit Dusche/WC (5 Übernachtungen à Fr. 125.-/Nacht inkl. 3 Abendessen im Hotel)	<b>Fr. 730.-</b>

**Kurtaxe pro Person Fr. 4.-**

**Kurskosten (inkl. 1 Massage) Fr. 525.-**

## Leistungen

5 Übernachtungen in stilvoll renovierten Zimmern mit Dusche/WC  
Feines Bio-Frühstück mit hausgemachten Produkten  
Cappuccino, Espresso, Latte Macchiato, feine Tees  
Saison-Früchte & selbstgemachte Kuchen  
2 x Wanderpicknick (zum sich selber zubereiten)  
3 x reichhaltiges vegetarisches Abendessen im Hotel  
(2 weitere Abendessen werden frei wählbar in den verschiedenen Restaurants im Dorf und der Umgebung eingenommen und sind nicht im Preis enthalten!)

6 Yogalektionen à 1.5 Std.  
3 Yoga „Specials“ à la Beat (Waldyoga, Meditation, Yoganidra...)  
1 geführte Wanderung mit Christian (4 - 6 Std.)  
1 geführte Wanderung mit Beat (ca. 3 Std.)  
1 Entspannungsmassage à 50 Minuten (mit Verlängerungsmöglichkeit)  
Ticino Ticket (Gratis ÖV ab Check-in)  
Gratisparkplatz hinter der Monte Lema-Gondelbahn

## Auskünfte & Anmeldung

Casa Santo Stefano  
6986 Miglieglia

**Tel. +41 (0) 91 609 19 35**

[info@casa-santo-stefano.ch](mailto:info@casa-santo-stefano.ch)  
[www.casa-santo-stefano.ch](http://www.casa-santo-stefano.ch)

