

# GÖNN DIR EINE AUSZEIT IM TESSIN

1.- 4. AUGUST 2019



MIT JANINE UND BEAT

YOGA RETREAT

[www.jablayoga.com](http://www.jablayoga.com) / [www.beathouser.yoga](http://www.beathouser.yoga)

# Das erwartet dich

Dieses **K**urzretreat lädt ein um anzukommen, **Z**eit zu haben und aufzutanken. Im Herzen des **M**alcantone im liebevoll geführten Casa Santo Stefano erwartet dich ein gesetzter Tagesablauf mit **M**editationen & **Y**oga **S**essions.

**P**ersönliche Betreuung und die zauberhafte Umgebung begleiten dich und ermöglichen das **E**ntspannen in den **M**oment.

Wir starten den **T**ag mit Meditation und **P**ranayama, gefolgt von einer ausgewogenen **A**sana-**P** Praxis. Am Abend tauchen wir in ein entspannendes Yin- / **R**estorative Yoga ein. Dazwischen gibt es viel **R**aum in der **N**atur.

Anmeldung und Infos: [jablayoga@bluewin.ch](mailto:jablayoga@bluewin.ch)

Wann: Do. 1. – So. 4. August 2019

Wo: Miglieglia, Malcantone

Preis fürs Yoga pro Person: CHF 240.–

Zimmer buchen: [www.casa-santo-stefano.ch](http://www.casa-santo-stefano.ch)

[www.jablayoga.com](http://www.jablayoga.com) / [www.beathauser.yoga](http://www.beathauser.yoga)

## Alles im Detail

<b>Inhalt</b>	Donnerstag, 01.08.19	ab 14.00 Uhr	Individuelle Anreise und Check-in
		16.15 - 18.00 Uhr	Begrüssung, Welcome-Yoga
		ab 18.30 Uhr	Abendessen im Casa
		20.30 - 21.00 Uhr	Meditation
	Freitag, 02.08.19 / Samstag, 03.08.19	08.00 - 09.45 Uhr	Meditation und Yoga-Asanas
		10.00 - 11.00 Uhr	Frühstück / Brunch
		10.30 - 16.15 Uhr	Freie Zeit für Wandern, Lesen, Massage, entspanntes Nichtstun
		16.15 - 18.00 Uhr	Regeneratives Yoga
		ab 18.30 Uhr	Abendessen (1x im Casa, 1x auswärts)
		20.30 - 21.00 Uhr	Meditation
	Sonntag, 04.08.19	07.30 - 09.00 Uhr	Yoga und Abschluss, danach Frühstück und Verabschiedung

✓ Täglich frische Früchte, selbstgebackene Kuchen, Kaffee & Tee am Nachmittag

**Kurskosten** CHF 240.00

<b>Preise Zimmer</b> (pro Nacht)	Doppelzimmer-Suite mit Bad/ WC	CHF 100.00
	Doppelzimmer mit Dusche/WC	CHF 85.00
	Einzelzimmer	CHF 95.00
	Doppelzimmer in Einzelbelegung	CHF 115.00 / CHF 125.00

- Inklusive Frühstück, Saison-Früchte den ganzen Tag, selbstgebackene Kuchen, Kaffee & Tee am Nachmittag
- Bitte buche das Zimmer direkt bei der Casa Santo Stefano: Tel. 091 609 19 35 / info@casa-santo-stefano.ch

**Abendessen** 2 vegetarische Abendessen im Casa je CHF 35.00  
1 Abendessen auswärts auf eigene Kosten

**Anmeldung** Per E-Mail an [jablayoga@bluewin.ch](mailto:jablayoga@bluewin.ch). Die Teilnehmerzahl ist beschränkt (Minimum 8 Teilnehmer). Anmeldung ist definitiv nach Einzahlung der Kursgebühr von CHF 240.- auf Konto: CH92 0900 0000 9258 9947 7, Beat Hauser, Paulstr. 6, 8400 Winterthur

Weitere Infos zum Retreat unter [www.jablayoga.com](http://www.jablayoga.com) / [www.casa-santo-stefano.ch](http://www.casa-santo-stefano.ch) / 076 441 65 66



**Rücktrittsbedingungen** Unterkunft: 30-0 Tage vor dem Aufenthalt: 100% der Leistung.  
Kurskosten: Bis 30 Tage vor Kursbeginn wird eine Bearbeitungsgebühr von CHF 50.- erhoben, danach ist der volle Betrag fällig. Versicherung und Haftung ist Sache des Teilnehmers. Wir empfehlen den Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung.