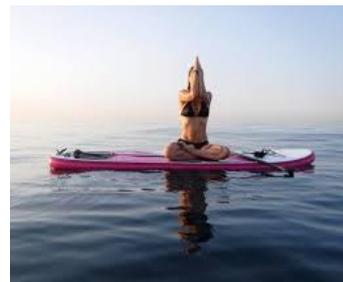


## Yoga, Wandern & Auszeit à la carte 20. – 25. Juni 2021



Sommer im Tessin, sich Zeit nehmen für den eigenen Körper, einige erfrischende Tage mit Yoga, geführten Wanderungen und Waldyogalektionen und Entspannung und genug Freizeit im wunderschönen, wildromantischen Malcantone.

An zwei Tagen kannst du dir dein Freizeitprogramm à la carte frei zusammenstellen: Kultur, Wanderungen, Baden im See und Fluss, im Wasserfallbecken, eine E-Mountainbike-Tour mit oder ohne Guide, Stand Up Paddle, die Seele baumeln lassen, noch mehr Massagen geniessen....

Erlebe die Wirksamkeit des Yoga, feines vegetarisches Essen im Hotel und Ausflüge in kleine Grotti oder Ristoranti .

Diese Tage eignen sich für Anfänger und Fortgeschrittene.

### *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 der Wanderung mit Christian...*



... seit über 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 Wanderung individuell zu gestalten und zu verkürzen. Geeignet für Personen, die Lust zum Wandern haben.

# 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 (ausser an den gemeinsamen Wandertagen)  
9.30 – 10.30 Frühstück/Brunch  
An 2 Tagen ab 11.00 : Geführte Wanderungen & Waldyogalektionen  
An 2 Tagen à la carte: Individuelle Wanderungen, Mountainbiketour, Ausflüge, Baden, Massagen, Malen, Töpfern....  
Nachmittags: Kaffee & Tee & Früchte & Kuchenpause  
18.15 Abendessen

## Abreisetag

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

## Hotel

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

Kurtaxe Fr. 4.- pro Person/Tag

## Kurskosten

Fr. 525.-

## Leistungen

5 Übernachtungen in stilvoll renovierten Zimmern mit Dusche/WC  
Feines Bio-Frühstück mit hausgemachten Produkten  
Cappuccino, Espresso, Latte Macchiato und feine Tees am Nachmittag/Abend  
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!)

4 Yoga-Unterrichtslektionen à 1.5 Std. & 2 Waldyogalektionen à 1 Std.  
2 leichte geführte Wanderungen (ca. 3-4 Std.) mit Waldyoga  
1 Entspannungsmassage à 50 Minuten  
Ticino Ticket (Gratis ÖV ab Check-in) / Gratisparkplatz bei 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)

