

YIN & YANG Yoga Retreat – Shiatsu meets Yoga



Ohne Licht gibt es keinen Schatten, ohne Tag keine Nacht, ohne Spannung keine Entspannung, ohne Yin kein Yang. Unsere Zeit ist geprägt von Yang und den damit verbundenen aktiven Lebensstil. Doch wie komme ich zur Ruhe? Kann ich das «nichts tun» geniessen? Ich lade dich ein, im Casa Santo Stefano in Miglieglia im Tessin deinen eigenen Rhythmus von YIN & YANG zu entdecken und begleite dich mit einer dynamischen, fließenden Yoga Flow am Morgen sowie einer sanften Klasse am Abend zu deinem Rhythmus. Dazwischen hast du viel Raum für dich zum Lesen, Faulenzen, Wandern und die Seele baumeln lassen. Gönn dir eine Auszeit aus deinem Alltag.

Über die Kursleiterin – Corina Widmer, RYT-200, RYT Yin Yoga, Komplementärtherapeutin Oda KT Methode Shiatsu i.A.



Yoga gibt mir innere Stärke und Gelassenheit. Die regelmässige Praxis unterstützt mich dabei, Körper, Seele und Geist in Einklang zu bringen. Meine Liebe gehört dem YIN & YANG Aspekt im Leben. Im Yoga unterrichte ich dynamische und fließende Yang Flows wie auch die ruhigen Yin Asanas. Nebst den Asanas wenden wir uns auch den Körperübungen aus dem Shiatsu, Pranayama und Meditationen zu.

Diese Yoga Auszeit eignet sich für alle, die bereits Erfahrungen mit Yoga gemacht haben.

Anreise – Sonntag, 14. August 2022

ab 14.00 Uhr	Check-in
16:30 Uhr	Begrüssung & Organisatorisches
17:00 – 18:15 Uhr	Yoga meets Shiatsu – Ankommen im Retreat
danach	Abendessen

Tagesablauf Montag - Mittwoch

8:00 – 9:30 Uhr	Meditation & Vinyasa Flow
bis 11:00 Uhr	reichhaltiges Frühstück
bis 17:00 Uhr	Freizeit, Wandern, Schwimmen, Faulenzen
17:00 – 18:15 Uhr	Yin Yoga, Pranayama, Körperübungen
danach	Abendessen

Tauche ein in die Welt der ätherischen Öle am Dienstag, 16. August 2022 um 20:00 – 21:15.

Abreisetag – Donnerstag, 18. August 2022

7:30 bis 9:00 Uhr	Yoga im Yin & Yang
9:00 bis 9:30 Uhr	Zimmerfreigabe
9:30 bis 11:00 Uhr	Frühstück und Abreise

Kurskosten CHF 485

Leistungen

8 Lektionen Yoga
Körperübungen aus dem Shiatsu
Pranayama und Meditation
Workshop Einführung in die Welt der ätherischen Öle

Preise Zimmer / 4 Übernachtungen/ pro Person

Doppelzimmer mit Dusche/WC	CHF	410
Einzelzimmer mit Dusche/WC	CHF	450
Doppelzimmer in Einzelbelegung*	CHF	530
Doppelzimmer in Einzelbelegung mit Dusche/WC	CHF	570

Kurtaxe pro Tag CHF 4

Inbegriffen in den Zimmerpreisen:

- 4 Übernachtungen in stilvoll renovierten Zimmern, Dusche/WC im Zimmer oder auf der Etage*
- Leckeres, hausgemachtes Bio-Frühstück
- Cappuccino, Espresso, Latte Macchiato, feine Tees und Saison-Früchte tagsüber
- Selbstgemachte Kuchen am Nachmittag
- 2 x reichhaltiges vegetarisches Abendessen im Casa Santo Stefano à CHF 35
- Gratisparkplatz hinter der Monte Lema-Gondelbahn
- Ticino Ticket (Gratis ÖV ab Check-in)

Das ist nicht inbegriffen:

- An-/Abreise, Ausflüge und ähnliches
- 2 x Abendessen in einem Restaurant im Dorf und /oder Umgebung

Anmeldung

Bitte melde dich für das Yoga Retreat via www.corinawidmer.ch/yoga-retreats an. Mit deiner Anmeldung akzeptierst du die Stornierungsbedingungen (www.corinawidmer.ch/agb). Hast du Fragen zu diesem Yoga Retreat? Kontaktiere mich unter info@corinawidmer.ch.

Zimmerreservation direkt bei der Casa Santo Stefano

info@casa-santo-stefano.ch / www.casa-santo-stefano.ch / Tel. +41 (0) 91 609 19 35

Es ist keine Vorauszahlung für die Hotelkosten nötig. Die Hotelkosten sind direkt vor Ort beim Check-in zu bezahlen.
Mögliche Bezahlungsarten: Maestro, Postcard oder bar in Schweizer Franken/Euro.