

# Yoga & die Magie der Auszeit

## 28. - 30. Juli 2023

Migliegla / Tessin



Morgens und abends verbindest du dich mit deinem Atem und tauchst durch sanfte, wie auch dynamische Yogaübungen in deine Magie ein. Lass deinen Zauber dir spürbar und bewusst werden.

Zwischen der Yogapraxis findest du Zeit, an diesem magischen Ort in den Hügeln des Malcantone, neue Wege zu erkunden, lauschige Orte zu entdecken, dich vom Wasserfall abkühlen zu lassen oder dich dem Nichtstun zu widmen.

In meinen Yogastunden kombiniere ich Vinyasa Flow, Yin-Yoga, Meditation, Atemübungen und Achtsamkeit. Je nach Witterung finden die Lektionen drinnen oder draussen statt. Das Yogawochenende richtet sich an alle Yogainteressierte. Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

Lass uns gemeinsam die Welt verzaubern – herzlichst



Gabriela 'Gabee' Spring  
dipl. Yoga- und Meditationslehrerin

## Programm (Änderungen vorbehalten)

### Anreise Freitag, 28.7.2023

Die Zimmer sind ab 14.00 Uhr in der Casa bezugsbereit  
16.45 Uhr Begrüssung durch Angeli & Christian  
17.00 -18.30 Uhr Yoga, Meditation, Pranayama  
18.45 Uhr Abendessen in der Casa  
20.30 - 21.00 Uhr Meditation, Yoga Nidra

### Samstag, 29.7.2023

7.30 - 9.30 Uhr Yoga, Meditation, Pranayama  
9.30 Uhr gemeinsames Frühstück  
16.45 -18.30 Uhr Yoga, Meditation, Pranayama  
19.00 Uhr Abendessen auswärts  
21.00 - 21.30 Uhr Meditation, Yoga Nidra

### Abreise Sonntag, 30.7.2023

7.30 - 9.00 Uhr Yoga, Meditation, Pranayama  
9.00 - 9.30 Uhr Zimmerfreigabe  
9.30 - 11.30 Uhr gemeinsames Frühstück  
danach Abschlussrunde und Abreise



## Kurskosten

CHF 235.00 4 x Yoga, 2 x Meditation, Yoga-Nidra. Yogamatten, Decken und Kissen sind vorhanden.

## Anmeldung und Infos:

Gabriela Spring, Hauptstrasse 8, 3800 Matten, [gspring@quicknet.ch](mailto:gspring@quicknet.ch)

Die Anmeldung wird durch die Zahlung von CHF 235.00 auf CH89 0839 3022 7082 6821 4 definitiv.

Annullationsbestimmungen: Bis 30 Tage vor dem Weekend 100% der Kosten für Kurs & Hotel. Wir empfehlen eine Reiserücktrittsversicherung abzuschliessen.

## Kursort

Die Casa Santo Stefano liegt in einem malerischen Tessinerdorf im Herzen des Malcantone und an einem einmaligen Sonnenhang, inmitten eines wildromantischen Wandergebietes mit Kastanienwäldern und Wasserfällen.

## Zimmerbuchung

Direkt in der Casa Santo Stefano, Tel. 091 609 19 35 oder per Mail: [info@casa-santo-stefano.ch](mailto:info@casa-santo-stefano.ch)

Die Hotelkosten sind direkt vor Ort beim Check-in zu bezahlen. Mögliche Bezahlungsarten: Debitkarten, Postcard oder Bar in Schweizer Franken/Euro (Keine Kreditkarten).

## Zimmer und Preise pro Person/2 Nächte

Doppelzimmer mit Dusche/WC CHF 205.00  
Einzelzimmer mit Dusche/WC CHF 225.00  
Doppelzimmer in Einzelbelegung ab CHF 265.00

## In Leistungen enthalten:

- 2 Übernachtungen in stilvoll renovierten Zimmern mit Dusche/WC oder auf der Etage
- 1 vegetarisches Nachtessen
- leckeres Bio-Frühstück mit Müsli, frischen Früchten, hausgemachten Brot & Zopf
- Kaffee, feine Tees und Saison-Früchte tagsüber
- Selbstgemachte Kuchen am Nachmittag
- Gratisparkplatz hinter der Monte Lema-Gondelbahn
- Ticino Ticket (Gratis ÖV ab dem Check-in)