

# Yoga & Wandern im Südtessin

19.- 21. Juni 2020



## Yoga und Wandern

Wir erkunden achtsam die schöne Umgebung des Klosters, durchstreifen die Kastanienwälder und ersteigen sogar einen kleinen Gipfel. Wir können unterwegs meditieren und Körperübungen ausführen. Morgens und abends praktizieren wir Hatha-Yoga, Atemübungen, Mudras, einige Flows und etwas Yoga Nidra. Wir geniessen feine, gesunde Klosterkost, am Mittag in Form eines Picknicks. Mit einfachen Klanginstrumenten werden die einzelnen Lektionen untermalt .

TeilnehmerInnen: **Max. 9** (wegen Corona-Massnahmen des Bundes)

Anreise am Freitag: Check-in spätestens um 18.00 Uhr. Dann Abendessen. Mit ÖV nach Tesserete.  
Abreise am Sonntag: Ca. 16.00 Uhr. Mitfahrgelegenheiten können organisiert werden.

## Anforderungen

Leichtes bis mittleres Wandern, ca. 4 h pro Tag. Und immer wieder Zeit zum Verweilen.  
Fürs Yoga genügen wenig Vorkenntnisse. Es ist auch möglich, ohne Yoga dabei zu sein.

## Übernachtung

Im einzigartig gelegenen Kloster Bigorio, mit herrlicher Aussicht Richtung Lugano, am Rand eines Kastanienwaldes.

## Leitung

Daniel Studhalter, dipl.Yogalehrer, Naturheilpraktiker und Reiseleiter. Seit dem Jahr 2000 unterrichtet er Hatha-Yoga in Luzern. Sein achtsamer Stil dient der Entspannung von Körper, Geist und Seele. Er erklärt die Wirkungen der einzelnen Körperübungen (Asanas) und Atemübungen (Pranayamas) und integriert Yoga Nidra (yogische Form der Tiefenentspannung).

## Kosten

Seminarkosten: Frühbucher CHF 250.-, ab 1. April CHF 275.- (4 Yogalektionen & 2 geführte Wanderungen)  
Ohne Yoga: 200.-

Hotelkosten: VP 120.- (EZ oder DZ). Bei Annullation siehe Bestimmungen des Klosters. 50% des Seminarpreises, letzter Monat voller Betrag. Versicherung ist individuell.

## Anmeldung

So bald wie möglich, spätestens bis Ende Mai 2020 (falls noch freie Plätze). Am besten per e-mail.

[daniel.studhalter@gesund-reisen.ch](mailto:daniel.studhalter@gesund-reisen.ch)  
[www.gesund-reisen.ch](http://www.gesund-reisen.ch)

Telefon: 041 420 52 57/079 390 38 66  
[www.bigorio.ch](http://www.bigorio.ch)