

Kurs «Yoga & Ayurveda – ein cooles Paar»

5 Tage Herbst-Retreat Casa Santo Stefano

15.-20.Oktober 2022

Im wunderschönen Alto Malcantone kannst du 5 Tage den Alltag hinter dir lassen und dich auf den Winter einstellen. Es erwartet Dich ein abwechslungsreiches Programm. Alessandra und Andreas begleiten dich achtsam durch diese 5 Herbsttage. Wir praktizieren regelmässig Yoga und vermitteln dir Wertvolles aus der Welt der Ayurveda. In deinem persönlichen Ayurveda-Beratungsgespräch kannst du mehr aus dem Ayurveda-Blickwinkel, rund um deine persönlichen Themen, erfahren. Oder du lässt dich durch eine wohltuende Ayurveda-Massage verwöhnen und tauchst ganz in deine Körperwahrnehmung ein. Die farbenprächtige Umgebung am Fuss des Monte Lema lädt dich in deiner Freizeit zum Wandern und zum Verweilen in der milden Herbstsonne ein. In der Casa Santo Stefano zu Gast, kannst du in stilvollen Tessinerhäusern die gemütliche Atmosphäre und das feine Essen geniessen.

Dieser Kurs ist für alle Yoga- und Ayurveda-Interessierte geeignet.

Kursleitung Alessandra & Andreas

Andreas Haake /// Dipl. Yogalehrer YS / Yogatherapeut / Ayurveda-Komplementärtherapeut; Bewegungsschauspieler

<https://www.andreas-haake.ch> /// mobile 076 387 65 87



Ich unterrichte Prana-Yoga, meinen eigenen Yoga-Stil. Mein Unterricht beinhaltet klassische und adaptierte Yogastellungen und fließende Sequenzen. Ich lege grossen Wert auf die Verbindung von Atem und Bewegung, arbeite mit klassischen Pranayamas, Meditation und Tiefenentspannung. Klang, Mantra-Rezitation und philosophische Gedanken-Anstösse gehören ebenfalls zu meinen Yoga-Einheiten. Yoga kann dich zu einem ausgeglichenen körperlichen und geistigen Zustand führen. Durch eine regelmässige Yogapraxis kannst du deine Lebensenergien optimal nutzen und mehr Klarheit in dein Bewusstsein bringen.

Als Komplementärtherapeut für Ayurveda, biete ich in meiner Praxis unterschiedliche Ayurveda-Massagen, verschiedene Spezialbehandlungen und ganzheitliche, ayurvedische Gesundheitsberatungen an. In diesem Kurs kannst du im Rahmen eines Beratungsgesprächs oder einer wohltuenden Ayurveda-Massage mehr über dich erfahren. Du bist das Wesentliche. Du bist ein Original ohne ein Zweites, ein einzigartiger und wertvoller Mosaikstein im universellen Ornament.

Alessandra Colombo /// Dipl. Yoga- und Pilates-Lehrerin, Ayurveda-Lifestyle-Coach

alessco@hotmail.com /// mobile 078 842 25 29



Ich liebe und lebe Yoga. Ich kultiviere durch Yoga einen inneren Ort der Stille und Ausgeglichenheit, wo sich eine nachhaltige Ruhe auf allen Ebenen meines Daseins ausbreiten kann. Die yogische Arbeit mit dem eigenen Körper und Geist hilft mir als Mensch zu wachsen und im Alltag achtsamer und bewusster unterwegs zu sein. Mein Unterricht ist klar und fokussiert. Ich achte auf eine korrekte Ausrichtung in den einzelnen Asanas und biete dir auch verschiedene Anpassungsmöglichkeiten, damit du dich wohlfühlst in deinem Körper. Yoga soll dir Freude und Ausgeglichenheit schenken.

Als Ayurveda-Lifestyle-Coach ist es mein oberstes Ziel, dich in deiner Individualität zu erfassen und in dein konstitutionelles Gleichgewicht zu begleiten. Ausgehend von deiner aktuellen Verfassung, deinen Bedürfnissen und Anliegen, erarbeiten wir gemeinsam Handlungsoptionen für deinen Alltag. Mein Wunsch ist es, dir zu vermitteln, dass Ayurveda nicht kompliziert sein muss und man durch Einfachheit aus dem Vollen schöpfen kann.

Kurskosten: CHF 590.- für Yogaunterricht, Abendmeditationen, Ayurveda-Workshops & 1 Ayurveda-Beratung oder 1 Ayurveda-Massage
(Bestätigung für deine Krankenkassenzusatzversicherung auf Anfrage)

Anmeldung Kurs: Andreas Haake mail@andreas-haake.ch Tel. 076 387 65 87
Alessandra Colombo alessco@hotmail.com Tel. 078 842 25 29

Die Kursanmeldung erfolgt per e-mail oder telefonisch. Nach Eingang der Kursgebühr ist deine Anmeldung definitiv.

Stornierungsbedingungen: 60 - 31 Tage vor dem Aufenthalt: 50% der bestätigten Leistung
30 - 0 Tage vor dem Aufenthalt: 100% der bestätigten Leistung.
(Wir empfehlen eine Reiser-Annulationskosten-Versicherung abzuschliessen)

Detailierter Programm-Ablauf :

Samstag Individuelle Anreise und Check-in ab 14.00 Uhr
16.15 – 16.45 Begrüssung
17.00 – 18.15 Yoga-Opening
18.30 – 20.15 Abendessen in der Casa Santo Stefano
20.30 – 21.00 Abendmeditation & Special

Sonntag 07.45 – 09.00 Yoga
09.30 – 10.30 Frühstück/Brunch
10.30 – 17.00 Freie Zeit
17.00 – 18.15 Ayurveda-Workshop
19.00 Abendessen im Dorf oder Umgebung

Montag 07.45 – 09.00 Yoga
09.30 – 10.30 Frühstück/Brunch

10.30 – 17.00 Freie Zeit
17.00 – 18.15 Ayurveda-Workshop
18.30 – 20.15 Abendessen in der Casa Santo Stefano
20.30 – 21.00 Abendmeditation & Special

Dienstag 07.30 – 09.30 Silent walk & Nature Yoga
09.30 – 10.30 Frühstück/Brunch
10.30 – 17.00 Freie Zeit
17.00 – 18.15 Yoga
19.00 Abendessen im Dorf oder Umgebung

Mittwoch 07.45 - 09.00 Yoga
09.30 – 10.30 Frühstück/Brunch
10.30 – 17.00 Freie Zeit
17.00 – 18.15 Ayurveda-Workshop
18.30 – 20.15 Abendessen in der Casa Santo Stefano
20.30 – 21.00 Abendmeditation & Special

Donnerstag 08.00 – 09.00 Yoga – Outdoor Abschluss
09.00 – 09.30 Zimmerfreigabe
09.30 – 10.30 Frühstück/Brunch

Buchungszeiten für Ayurveda-Beratungen und Behandlungen:

11.00 –12.00 // 12.15-13.15 // 13.30–14.30 (So./Mo./Di./Mi.)

Die Casa Santo Stefano

<https://www.casa-santo-stefano.ch>

In zwei renovierten Tessinerhäusern aus dem 18. Jahrhundert empfängt dich eine stilvolle Einfachheit, moderner Komfort und eine herzliche Gastfreundschaft. Der farbenprächtige Tessiner Herbst, im wunderschönen, ursprünglichen Malcantone, lädt ein zum Wandern und Verweilen.

Hotelkosten	Doppelzimmer-Suite mit Bad/WC	CHF 500.-
	Doppelzimmer mit Du/WC	CHF 425.-
	Einzelzimmer mit Du/WC auf Korridor	CHF 475.-
	Doppelzimmer in Einzelbelegung Du/WC auf Korridor	CHF 575.-
	Doppelzimmer in Einzelbelegung mit Du/WC	CHF 625.-
	3 reichhaltige, vegetarische Abendessen (3-Gänge)	CHF 105.-
	Plus Kurtaxe pro Person/Tag	CHF 4.-

Leistungen: 5 Übernachtungen gem. Buchung inkl. Brunch/Frühstück
3 veg. Abendessen in der Casa Santo Stefano (exkl. 2 Abendessen Dorf/Umgebung)
Feine Kaffee- und Teespezialitäten in den Pausen; Saison-Früchte den ganzen Tag
Selbstgebackenen Kuchen in der Pause am Nachmittag (oder Lunchpacket)
Ticino Ticket (gratis OeV und weitere Ermässigungen auf Bergbahnen, Schiffen etc.)
Gratisparkplatz **hinter** der Monte Lema Gondelbahn

Zimmer Reservation Deine Zimmerbuchung bitte direkt bei der Casa Santo Stefano ///
www.casa-santo-stefano.ch /// info@casa-santo-stefano.ch
Angeli & Christian Wehrli /// Tel. 091 609 19 35
Keine Vorauszahlung notwendig. Die Hotelkosten sind direkt vor Ort am Anreisetag zu bezahlen. Mögliche Zahlungsarten: Maestro, Postcard oder bar in CHF/Euro.