

Auffahrtswoche mit Yoga & Ayurveda

Deine volle Kraft und Lebendigkeit erfahren
06.–12. Mai 2024

Während diesen 6 Frühlingstagen, erwartet dich ein abwechslungsreiches Programm und ein Ort zum Wohlfühlen und geniessen. Alessandra und Andreas begleiten dich mit Yoga & Ayurveda mit Herz und Kompetenz. Wir praktizieren Yoga, Pranayama, Meditation und vermitteln dir in kurzweiligen Workshops, Wertvolles aus der Welt der Ayurveda. Deine persönliche Ayurvedabehandlung oder Beratung, setzt weitere, wertvolle Impulse. Farbenfrohe und bewegende Überraschungen runden die Tage ab.

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



Andreas Haake

Dipl. Yogalehrer YS, Komplementärtherapeut für Yoga & Ayurveda, Supervisor für KT-Berufe, Bewegungsschauspieler

www.andreas-haake.ch +41 (0) 76 387 65 87

Ich unterrichte Prana-Yoga, meinen eigenen Yoga-Stil. Klassische Yogastellungen, gelenk- und faszien-aktivierende Übungen, fließende Sequenzen, eine bewusste Atemführung, klassische Pranayamas, Meditation und Tiefenentspannung sind wesentliche Bestandteile meines Unterrichts.

Als ganzheitlich orientierter Komplementär-Therapeut für Ayurveda und Yoga, versuche ich gemeinsam mit meinen KlientInnen, durch einfache Anpassungen in Ernährung und Lebensstil, nachhaltig positive, gesundheitliche Veränderungen zu bewirken. Mit Leichtigkeit und Humor begleite ich dich in deine Mitte, in deine volle Kraft und Lebendigkeit.

Alessandra Colombo

Dipl. Yoga- und Pilates-Lehrerin, Ayurveda-Lifestyle-Coach

alessco@hotmail.com +41 (0) 78 842 25 29

Ich kultiviere durch Yoga einen inneren Ort der Stille und Ausgeglichenheit, wo sich eine nachhaltige Ruhe auf allen Ebenen des Daseins ausbreiten kann. Ich achte auf deine korrekte Ausrichtung in den Asanas und biete dir auch verschiedene Anpassungsmöglichkeiten, damit du beim Üben, Freude und Ausgeglichenheit erfahren kannst. 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, erarbeiten wir gemeinsam wertvolle Handlungsoptionen für deinen Alltag.



Programm-Ablauf

Montag

Individuelle Anreise und Check-in ab 14.00 Uhr

- 16.45 – 17.15 Begrüssung, Organisation & Programm
- 17.30 – 18.30 Yoga
- 18.30 – 20.15 Abendessen in der Casa Santo Stefano
- 20.30 – 21.15 Abendmeditation

Dienstag

- 07.45 – 09.15 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

- 07.30 – 09.15 Silent walk & Nature 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

Donnerstag

- 07.45 – 09.15 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

Freitag

- 07.45 – 09.15 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

Samstag

- 07.45 – 09.15 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 – 21.15 Abendmeditation & Special

Sonntag

- 07.45 – 08.45 Nature Yoga & Unity-Circle
- 09.00 – 09.30 Zimmerfreigabe
- 09.30 – 10.30 Frühstück/Brunch & Abreise

Buchungszeiten für Ayurveda-Behandlungen & Beratungen

Dienstag – Samstag

11.00–12.00 // 12.15–13.15 // 13.30–14.30

Abendprogramm

Montag, Mittwoch & Samstag

18.30 Abendessen in der Casa Santo Stefano

Dienstag, Donnerstag & Freitag

Abendessen im Restaurant Negresco im Dorf

Montag & Samstag

20.30 – 21.15 Abendmeditation & Special



Casa Santo Stefano

www.casa-santo-stefano.ch

In zwei renovierten Tessinerhäusern aus dem 18. Jahrhundert empfängt dich stilvolle Einfachheit und eine herzliche Gastfreundschaft. Der milde Tessiner Frühling im wunderschönen, ursprünglichen Malcantone lädt zum Wandern und Entspannen ein.





Hotelkosten & Reservation

Hotelkosten

Doppelzimmer mit Dusche/WC	Fr. 636.–
Einzelzimmer mit Dusche/WC	Fr. 696.–
Kurtaxe pro Person/Tag	Fr. 4.–

Zimmer Reservation

Die Zimmerbuchung direkt bei der Casa Santo Stefano
info@casa-santo-stefano.ch, Tel. +41 (0) 91 609 19 35

Leistungen

- 6 Übernachtungen, inkl. Brunch/Frühstück
- 3 vegetarische Abendessen in der Casa Santo Stefano
- Feine Kaffee- und Teespezialitäten in den Pausen
- Früchte den ganzen Tag
- Selbstgebackener Kuchen in der Pause am Nachmittag
- Gratisparkplatz hinter der Monte-Lema-Gondelbahn
- Ticino-Ticket – freie Fahrt mit dem ÖV

Kurskosten & Anmeldung

Kurskosten

Fr. 660.–
 11 Yogalektionen & Abendmeditationen, 3 Ayurvedaworkshops,
 1 Ayurvedabehandlung oder Ayurveda-Beratung

Kursanmeldung

Andreas Haake
mail@andreas-haake.ch, Tel. +41 (0) 76 387 65 87

Stornierungsbedingungen

Ab 30 Tage vor Seminarbeginn gelten 100% der Hotel- und Kurskosten als geschuldet.

Wir empfehlen eine Reise-Annulationskosten-Versicherung abzuschliessen.

Wir freuen uns auf euch!