

# Loslassen & Krafttanken

Deine volle Kraft und Lebendigkeit erfahren

12.-16.Mai 2021

Auffahrt mit Yoga, Shiatsu & Qi Gong

# Loslassen & Krafttanken

mit Jeannette Waber-Eugster; Dipl. Shiatsu Theapeutin & Qi Gong Lehrerin  
und Andreas Haake, Dipl. Yogalehrer/Yogatherapeut und Ayurveda-Spezialist/Bewegungsschauspieler

## DICH ERWARTEN

6 Lektionen Yoga, Pranayama & Meditation  
3 Lektionen Qi Gong  
1 Shiatsu Behandlung  
Vegetarische Küche  
Unterkunft in stilvollen Tessinerhäusern  
Wandern und Frühlingsluft

Während diesen **4 Frühlingstagen im Tessin** kannst Du den Alltag hinter Dir lassen. Es erwartet Dich ein abwechslungsreiches Programm und ein Ort zum Wohlfühlen und geniessen. Jeannette und Andreas begleiten Dich achtsam. Wir praktizieren **Yoga und Qi Gong**. Die persönliche **Shiatsu-Behandlung** setzt weitere Impulse für eine klare innere Ausrichtung.



**Kursdaten:** 12.-16. Mai 2021

**Ort:** Casa Santo Stefano, Miglieglia, Tessin

**Kurskosten:** CHF 510.- (exkl. Kost & Logis)

### Anmeldung Kurs:

Jeannette Waber-Eugster Tel. 076 420 55 66  
info@mein-shiatsu.ch, www.mein-shiatsu.ch  
(Teilnehmerzahl beschränkt, verbindliche Anmeldung)

### Kost & Logis

#### Zimmer Reservation bei:

Casa Santo Stefano Tel. +41 (0) 91 609 19 35  
info@casa-santo-stefano.ch, www.casa-santo-stefano.ch

#### Leistungen:

4 Übernachtungen gem. Buchung inkl. Brunch/Frühstück  
2 veg. Abendessen in der Casa Santo Stefano  
Feine Kaffee- und Teespezialitäten in den Pausen  
Saison-Früchte den ganzen Tag  
Selbstgebackene Kuchen in der Pause am Nachmittag  
Gratisparkplatz bei der Monte Lema Gondelbahn