

Auffahrtstage mit Yoga & Healing Movements

Deine volle Kraft und Lebendigkeit erfahren

Während diesen 4 Frühsommertagen im Tessin kannst du den Alltag hinter dir lassen. Es erwartet dich ein abwechslungsreiches Programm und ein Ort zum Wohlfühlen. Andreas und Alessandra begleiten dich mit Yoga, Herz und Kompetenz. Wir praktizieren Yoga, Pranayama, Meditation & Healing Movements. Deine persönliche Yoga-Therapie-Einzelsession oder deine Ayurveda-Lifestyle und Ernährungsberatung, schenkt dir weitere wertvolle Anstösse für deinen persönlichen Entwicklungsweg. Farbenfrohe und berührende Specials bereichern die Tage.



Andreas Haake

Dipl. Yogalehrer YS, Komplementärtherapeut für Yoga & Ayurveda mit BZ OdAKT, Supervisor & Mentor für KT-Berufe, Bewegungsschauspieler

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

Ich unterrichte Prana-Yoga, meinen eigenen Yoga-Stil. Klassische Yogastellungen, gelenkbefreiende und die Muskelfaszienzüge aktivierende Übungen, fließende Sequenzen, Healing Movements, eine bewusste Atemführung, klassische Pranayamas, Meditation und Tiefenentspannung sind wesentliche Bestandteile meines Unterrichts. Mit Leichtigkeit und Humor begleite ich dich in deine goldene Mitte, in deine volle Kraft und Lebendigkeit.

Alessandra Colombo

AYI® Inspired Yogalehrerin und Pilatetrainerin, Ayurveda-Lifestyle-Coach und «Healing Movement-Nerd»

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

Die Auseinandersetzung mit dem Faszien-System eröffnete mir eine völlig neue Sichtweise auf Zusammenhänge im Bewegungsapparat des menschlichen Körpers. Ich durfte am eigenen Körper erfahren, dass durch yogatherapeutische Übungssequenzen und gezielte Healing-Movements, Beschwerden des Bewegungsapparates gelindert und verbessert werden können.

Programm-Ablauf

Mittwoch

Individuelle Anreise und Check-in ab 14.00 Uhr

- 16.45 – 17.15 Begrüssung mit Info: Casa & Kurs-Programm
- 17.30 – 18.30 Yoga/Atem/Meditation – Ankommen & Loslassen
- 18.30 – 20.15 Abendessen in der Casa Santo Stefano
- 20.30 – 21.15 Abendmeditation & Special

Donnerstag

- 06.45 – 07.30 Yoga-Raum – individuelle Morgenmeditation in der Stille
- 08.00 – 09.30 Yoga/Pranayama/Tiefenentspannung/Meditation
- 09.30 – 10.30 Yogi-Brunch
- 10.30 – 17.00 Freie Zeit
- 17.00 – 18.15 Faszien-Yoga & Healing Movements
- 19.00 Abendessen im Dorf oder Umgebung

Freitag

- 06.45 – 07.30 Yoga-Raum – individuelle Morgenmeditation in der Stille
- 08.00 – 09.30 Yoga/Pranayama/Tiefenentspannung/Meditation
- 09.30 – 10.30 Yogi-Brunch
- 10.30 – 17.00 Freie Zeit
- 17.00 – 18.15 Faszien-Yoga & Healing Movements
- 19.00 Abendessen im Dorf oder Umgebung

Samstag

- 06.45 – 07.30 Yoga-Raum – individuelle Morgenmeditation in der Stille
- 08.00 – 09.30 Yoga/Pranayama/Tiefenentspannung/Meditation
- 09.30 – 10.30 Yogi-Brunch
- 10.30 – 17.00 Freie Zeit
- 17.00 – 18.15 Faszien-Yoga & Healing Movements
- 18.30 – 20.15 Abendessen in der Casa Santo Stefano
- 20.30 – 21.15 Abendmeditation & Special

Sonntag

- 06.45 – 07.30 Yoga-Raum – individuelle Morgenmeditation in der Stille
- 08.00 – 09.00 Yoga/Atem/Meditation – Abrunden & Verabschieden
- 09.00 – 09.30 Zimmerfreigabe
- 09.30 – 10.30 Yogi-Brunch & Abreise



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.



Abendprogramm

Mittwoch und Samstag

- 18.30 – 20.15 Abendessen in der Casa Santo Stefano
- 20.30 – 21.15 Abendmeditation & Special

Donnerstag und Freitag

Abendessen im Dorf oder Umgebung





Leistungen Casa Santo Stefano

Zimmerpreise pro Zimmer und Nacht (exkl. Kurtaxe)

Einzelzimmer mit Dusche/WC	ab CHF 95.00
Doppelzimmer mit Dusche/WC	ab CHF 160.00
Doppelzimmer mit Dusche/WC in Einzelbelegung	ab CHF 125.00

Weitere Zimmerkategorien findest du auf der Unterkunftsseite.

Hinweis

Die Zimmer können direkt über den «Zimmer buchen»-Button unterhalb der Retreatbeschreibung auf unserer Website reserviert werden: casa-santo-stefano.ch/yoga/yogaretreat

Verpflegung in der Casa

CHF 144.00 (wird vor Ort bezahlt)

Leistungen

- 4 Übernachtungen
- 4 Yogi Brunch
- 2 vegetarische Abendessen
- Bio-Kaffee und Bio-Tee tagsüber
- Saisonale Früchte den ganzen Tag
- Gratisparkplatz bei Monte Lema
- Ticino Bahn-Ticket (kostenfreie Nutzung der ÖV ab Check-in & ganzer Abreisetag!)

Wir legen Wert auf Bio-Qualität, regionale Produkte & nachhaltiges Wirtschaften.

Zusätzliche Kosten

- 2 Abendessen im Dorf (nicht inbegriffen)
- Individuelle An- und Rückreise auf eigene Kosten

Casa Santo Stefano

Via alla Chiesa 25, 6986 Miglieglia

www.casa-santo-stefano.ch, info@casa-santo-stefano.ch,

Tel. +41 (0)91 609 19 35

Kurskosten

CHF 510.–

- 1 Einzel-Yogatherapie-Session oder Ayurveda-Beratung 60 Min.
- 8 Yoga-Einheiten,
- 2 Abendmeditationen & Specials
- 4 Morgenmeditationen

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-Annullationskosten-Versicherung abzuschliessen.

Wir freuen uns auf euch!