



# Yoga & Kastanienzeit

**Mit Yoga Ihr inneres Feuer und volles Potenzial entfalten**

Erlebe einen spielerischen Einstieg in die Winterzeit, mit viel Yoga-Körperübungen, Atemarbeit, Meditation, und Geschichten übers Leben. Es erwartet dich ein Ort zum Wohlfühlen. Andreas begleitet Sie mit Yoga, Ayurveda, Herz, Humor und Kompetenz. Wir stimmen Körper und Geist bewusst und kraftvoll auf den Jahreszeitenwechsel ein.



**Andreas Haake**

**Dipl. Yogalehrer YS & Komplementärtherapeut für Yoga & Ayurveda mit Branchenzertifikat ODAKT, Supervisor & Mentor für KT-Berufe, Bewegungsschauspieler & YogiDance®**

[www.andreas-haake.ch](http://www.andreas-haake.ch) +41 (0) 76 387 65 87

Ich unterrichte Prana-Yoga, meinen eigenen Yoga-Stil. Klassische Yogastellungen, fließende Sequenzen und adaptierte, die Muskelfaszien-Züge aktivierende Übungen, sind genauso wesentlicher Bestandteil meines Unterrichts, wie eine bewusste Atemführung, klassische Pranayamas, Meditation und Tiefenentspannung. Mit Leichtigkeit und Humor begleite ich dich in deine goldene Mitte, in deine volle Kraft und Lebendigkeit.



## Casa Santo Stefano

[www.casa-santo-stefano.ch](http://www.casa-santo-stefano.ch)

In zwei renovierten Tessinerhäusern aus dem 18. Jahrhundert empfängt dich stilvolle Einfachheit und eine herzliche Gastfreundschaft. Die urwüchsigen Kastanienwälder des Malcantone laden dich zum Wandern und erkunden ein. Viel Musse zum Sein.

## Programm-Ablauf

### Donnerstag

Individuelle Anreise und Check-in ab 14.00 Uhr

- 16.30 – 16.50 Begrüßung, Organisation & Programm  
 17.00 – 18.15 Yoga-Slow/Atem/Pratyahara-Innenschau  
 «Ankommen & Loslassen und das  
 Luftelement beruhigen.»  
 18.30 – 20.15 Abendessen in der Casa Santo Stefano  
 20.30 – 21.15 Abendmeditation & Special

### Freitag

- 06.30 – 07.30 Yoga-Raum  
 «Individuelle Morgenmeditation in der Stille.»  
 08.00 – 09.30 Yoga/Pranayama/Tiefenentspannung/Meditation  
 «Deine Kraft spüren und dein inneres  
 Feuer entfachen.»  
 09.30 – 10.30 Frühstück/Brunch  
 10.30 – 17.00 Freie Zeit  
 17.00 – 18.15 Yoga-Slow/Atem/Pratyahara-Innenschau  
 19.00 Abendessen im Dorf oder Umgebung

### Samstag

- 06.30 – 07.30 Yoga-Raum  
 «Individuelle Morgenmeditation in der Stille.»  
 08.00 – 09.30 Yoga/Pranayama/Tiefenentspannung/Meditation  
 «Dasein im Jetzt und deine Wurzeln in der  
 Erde verankern.»  
 09.30 – 10.30 Frühstück/Brunch  
 10.30 – 17.00 Freie Zeit  
 17.00 – 18.15 Yoga-Slow/Atem/Pratyahara-Innenschau  
 18.30 – 20.15 Abendessen in der Casa Santo Stefano  
 20.30 – 21.15 Abendmeditation & Special

### Sonntag

- 06.30 – 07.30 Yoga-Raum  
 «Individuelle Morgenmeditation in der Stille.»  
 07.45 – 08.45 Yoga-Slow & Unity-Circle und Herzmeditation  
 09.00 – 09.30 Zimmerfreigabe  
 09.30 – 10.30 Frühstück/Brunch & Abreise

**Buchungen für Massagen direkt mit der Casa Santo Stefano vereinbaren. Buchungen für Ayurveda-Behandlungen und Beratungen & Yogatherapie-Einzelsessions können direkt bei Andreas, vor Ort gebucht werden.**



## Abendprogramm

### Donnerstag & Samstag

18.30 Abendessen in der Casa Santo Stefano

### Freitag

Abendessen im Dorf oder Umgebung

### Donnerstag & Samstag

20.30 – 21.15 Abendmeditation & Special





## Hotelkosten & Reservation

### Hotelkosten

Einzelzimmer Standard	ab CHF 95.00
Doppelzimmer Standard	ab CHF 160.00
Doppelzimmer in Einzelbelegung	ab CHF 115.00

Kurtaxe pro Person/Tag Fr. 4.–

### Zimmer Reservation

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

## Leistungen

- 3 Übernachtungen, inkl. Brunch/Frühstück
- 2 vegetarische Abendessen in der Casa Santo Stefano
- 3 Yogi Brunch
- Bio-Kaffe und Bio-Tee tagsüber
- Früchte der Saison den ganzen Tag verfügbar
- Nachmittagssnack
- Gratisparkplatz hinter der Monte-Lema-Gondelbahn
- Ticino-Ticket – freie Fahrt mit dem ÖV ab Ankunft bis und mit Abreisetag
- 2 veg. Abendessen & Yogi Brunch upgrade wird vor Ort bezahlt CHF 129.00

## Kurskosten & Anmeldung

### Kurskosten

Fr. 360.–

- 6 Yoga-Einheiten
- 3 Morgenmeditationen
- 2 Abendmeditationen & Special

Ayurveda-Behandlungen und Beratungen & Yogatherapie-Einzelsessions nicht in der Kursgebühr enthalten.

### Kursanmeldung

Andreas Haake  
[mail@andreas-haake.ch](mailto: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.

**Ich freue mich auf die Zeit mit euch!**