



# Auffahrtswoche mit Yoga & Healing Movements

Deine volle Kraft und Lebendigkeit erfahren

Während diesen 4 Fröhsummertagen 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 – auch draussen in der kraftvollen Natur. Dein persönliches Yoga-Einzelcoaching 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 für KT-Berufe, Bewegungsschauspieler**

[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, gelenk- und faszienaktivierende 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 gezielte Körperübungen, Behandlungen und wirksamen Anpassungen in Ernährung und Lebensstil, nachhaltig positive gesundheitliche Veränderungen zu bewirken. Mit Leichtigkeit und Humor begleite ich dich in deine kraftvolle Mitte und Lebendigkeit.

## Alessandra Colombo

**AYI® Inspired Yogalehrerin und Pilatetrainerin, Ayurveda-Lifestyle-Coach und Healing-Movements-Erforscherin**  
[alessco@hotmail.com](mailto:alessco@hotmail.com) +41 (0) 78 842 25 29

Ich unterrichte nach der AYI-Methode von Dr. Ronald Steiner. Sie ermöglicht es jedem, egal mit welchen Voraussetzungen oder Einschränkungen, in den wunderbaren, meditativen Fluss des Asthangayoga eintauchen zu können. Die Auseinandersetzung mit dem Faszienystem eröffnete mir zudem eine völlig neue Sichtweise auf Zusammenhänge im Bewegungsapparat des menschlichen Körpers. Ich durfte selber erfahren, dass durch yogatherapeutische Übungssequenzen und gezielte Healing-Movements, Beschwerden des Bewegungsapparates gelindert oder sogar rückgängig gemacht werden können. Ich bin sehr dankbar für meine ganzheitliche, regelmässige Yogapraxis. Sie schenkt mir das Rüstzeug, um den Herausforderungen, die das Leben an mich stellt, besser meistern zu 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

- 06.30 –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

- 06.30 –07.30 Yoga-Raum – individuelle Morgenmeditation in der Stille
- 08.00–09.30 Silent walk & Nature Yoga
- 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

- 06.30 –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

- 06.30 –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

## Abendprogramm

### Mittwoch und Samstag

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

### Donnerstag und Freitag

- Abendessen im Dorf oder Umgebung



## 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. Der milde Tessiner Frühling im wunderschönen, ursprünglichen Malcantone lädt zum Wandern und Entspannen ein.





## 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.

### Verpflegung in der Casa

- 4 Übernachtungen
- Frühstück basic
- 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!)

### Zusatzkosten Essen

- Upgrade Yogi-Brunch & 2 vegetarische Abendessen  
CHF 144.00 (bitte vor Ort bezahlen)
- 2 Abendessen im Dorf oder Umgebung

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

Die Zimmer werden direkt bei der Casa Santo Stefano gebucht  
[www.casa-santo-stefano.ch](http://www.casa-santo-stefano.ch), [info@casa-santo-stefano.ch](mailto:info@casa-santo-stefano.ch)  
 6986 Migliaglia, Tel. 091 609 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](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-Annullationskosten-Versicherung abzuschliessen.

**Wir freuen uns auf euch!**