



Yoga & Ayurveda – ein cooles Team

**Körper und Geist bewusst und kraftvoll
auf den Jahreszeitenwechsel einstimmen
vom 28.09. – 03.10.2024**

Während diesen 5 Herbsttagen, erwartet dich ein abwechslungsreiches Programm und ein Ort zum Wohlfühlen und genießen. Andreas & Béatrice begleiten dich mit Yoga & Ayurveda, mit Herz und Kompetenz. Wir praktizieren Yoga, Pranayama und Meditation. Wir vermitteln dir in kurzweiligen Workshops, Wertvolles aus der Welt der Ayurveda. Deine persönliche Ayurveda-behandlung 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 KT-Berufe i.A.,
Bewegungsschauspieler**

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 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.



Béatrice Rossi

**Komplementärtherapeutin für Ayurveda & Yoga,
Schmerztherapeutin**

www.yogayurveda.ch

In meiner Arbeit als Ayurveda- und Yogatherapeutin widme ich mich vor allem den Beschwerden am Bewegungsapparat. Mit den wirkungsvollen Ayurveda-Behandlungen und den auf deine individuelle Konstitution abgestimmten Ernährungs- und Lebensstilberatungen kann ich dir Impulse für eine nachhaltige ganzheitlich ausgerichtete Gesundheitsentwicklung mitgeben. Ich freue mich dir Gutes mit auf deinen Weg zu geben.

Programm-Ablauf

Samstag

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

Sonntag

- 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

Montag

- 07.30 – 09.15 Nature Yoga
- 09.30 – 10.30 Frühstück/Brunch
- 10.30 – 17.00 Freie Zeit
- 17.00 – 18.15 Yoga
- 18.30 – 20.15 Abendessen in der Casa Santo Stefano
- 20.30 – 21.15 Abendmeditation

Dienstag

- 07.45 – 09.15 Nature Yoga – silent walk
- 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

Mittwoch

- 07.45 – 09.15 Yoga
- 09.30 – 10.30 Frühstück/Brunch
- 10.30 – 17.00 Freie Zeit
- 17.00 – 18.15 Yoga
- 18.30 – 20.15 Abendessen in der Casa Santo Stefano
- 20.30 – 21.15 Abendmeditation & Special

Donnerstag

- 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

Sonntag – Mittwoch

11.00–12.00 // 12.20–13.20 // 13.40–14.40 // 15.00–16.00



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 Herbst im farbenprächtigen Malcantone lädt zum Wandern und Verweilen ein.



Abendprogramm

Samstag, Montag & Mittwoch

18.30 Abendessen in der Casa Santo Stefano

Sonntag & Dienstag

Abendessen im Restaurant Negresco im Dorf

Samstag, Montag, Mittwoch

20.30 – 21.15 Abendmeditation & Special





Hotelkosten & Reservation

Hotelkosten

Doppelzimmer mit Dusche/WC	Fr. 601.–
Einzelzimmer mit Dusche/WC	Fr. 551.–
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

- 5 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. 590.–
 10 Yogalektionen & Abendmeditationen, 2 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!