

# Auffahrtswoche 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](http://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](mailto: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](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.



## 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](https://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](https://www.casa-santo-stefano.ch), [info@casa-santo-stefano.ch](mailto: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](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.

**Wir freuen uns auf euch!**