

Yoga & Kastanienzeit

Mit **Andreas Haake** Körper und Geist bewusst und kraftvoll auf den Jahreszeitenwechsel einstimmen

Während diesen 4 Herbsttagen, erwartet dich ein abwechslungsreiches Yogaprogramm und ein Ort zum Wohlfühlen. Den Sommer mit Yoga & Wandern im schönen Alto Malcantone verabschieden und die neue Jahreszeit mit Yoga & Ayurveda, auf der charmanten Casa Santo Stefano, mit lieben Menschen willkommen heissen. Ein zusätzlicher Ayurveda-Behandlungs- oder Beratungs-Termin oder eine Yogatherapie-Einzel-session kann weitere, wertvolle Impulse setzen.



Andreas Haake

Dipl. Yogalehrer YS, Komplementärtherapeut für Yoga & Ayurveda mit BZ OdAKT, Supervisor 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 Mitte, in deine volle Kraft und Lebendigkeit.



Casa Santo Stefano

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

Sonntag

Individuelle Anreise und Check-in ab 14.00 Uhr

- 16.45 – 17.15 Begrüßung, Organisation & Programm
- 17.30 – 18.30 Yoga/Pranayama/Tiefenentspannung/Meditation
Ankommen & Loslassen
- 18.30 – 20.15 Abendessen in der Casa Santo Stefano
- 20.30 – 21.15 Abendmeditation & Special

Montag

- 07.00 – 07.30 Yoga-Raum – individuelle Morgenmeditation
in der Stille
- 08.00 – 09.30 Yoga/Pranayama/Tiefenentspannung/Meditation
- 09.30 – 10.30 Frühstück/Yogi-Brunch
- 10.30 – 17.00 Freie Zeit – Wandern und Kastanien sammeln
- 17.00 – 18.15 Yoga/Pranayama/Tiefenentspannung/Meditation
- 18.30 – 20.15 Abendessen im Dorf oder Umgebung

Dienstag

- 07.00 – 07.30 Yoga-Raum – individuelle Morgenmeditation
in der Stille
- 08.00 – 09.30 Yoga/Pranayama/Tiefenentspannung/Meditation
- 09.30 – 10.30 Frühstück/Yogi-Brunch
- 10.30 – 17.00 Freie Zeit – Wandern und Kastanien sammeln
- 17.00 – 18.15 Yoga/Pranayama/Tiefenentspannung/Meditation
- 18.30 – 20.15 Abendessen im Dorf oder Umgebung

Mittwoch

- 07.00 – 07.30 Yoga-Raum – individuelle Morgenmeditation
in der Stille
- 08.00 – 09.30 Yoga/Pranayama/Tiefenentspannung/Meditation
- 10.30 – 17.00 Freie Zeit – Wandern und Kastanien sammeln
- 17.00 – 18.15 Yoga/Pranayama/Tiefenentspannung/Meditation
- 18.30 – 20.15 Abendessen in der Casa Santo Stefano
- 20.30 – 21.15 Abendmeditation & Wunsch

Donnerstag

- 07.00 – 07.30 Yoga-Raum – individuelle Morgenmeditation
in der Stille
- 07.45 – 08.45 Yoga/Pranayama/Tiefenentspannung/Meditation
Abrunden & Unity-Circle
- 09.00 – 09.30 Zimmerfreigabe
- 09.30 – 10.30 Frühstück/Yogi-Brunch & Abreise

**Ayurveda-Massagen, Ernährungs- und Lifestyleberatungen
& Yogatherapie-Coachings direkt bei Andreas buchen
– kassenanerkannt.**



Abendprogramm

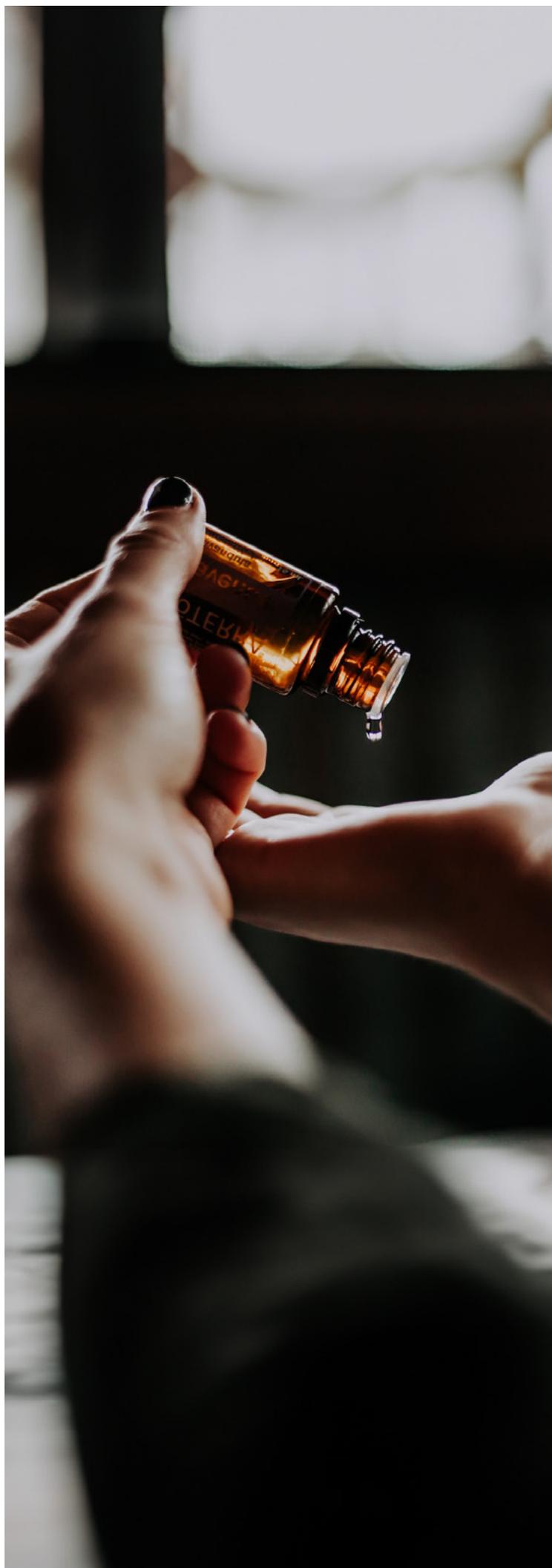
Sonntag & Mittwoch

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

Montag & Dienstag

- 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 & Anmeldung

Kurskosten

Fr. 360.–

- 8 Yogalektionen
- 4 Morgenmeditationen in der Stille
- 2 Abendmeditationen & Specials

Nicht im Kursgeld enthalten sind Einzelsitzungen bei Andreas und die Massagen von der Casa Santo Stefano.

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.

Ich freue mich auf die Zeit mit euch!