

Yoga & Kastanienzeit

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

Während diesen 5 Herbsttagen, erwartet dich ein abwechslungsreiches Yogaprogramm und ein Ort zum Wohlfühlen. Den Sommer mit Yoga & Wandern im schönen Alto Malcantone, verabschieden. Zudem Prana-Yoga-Übunbgsprogramme zum Mitnehmen in deinen Alltag und Ayurveda-Hinweise zum Jahreszeitenwechsel.



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. 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. Der milde Tessiner Herbst im farbenprächtigen Malcantone lädt zum Wandern und Verweilen ein.

Programm-Ablauf

Samstag

Individuelle Anreise und Check-in ab 14.00 Uhr 16.45 – 17.15 Begrüssung, Organisation & Programm 17.30 – 18.30 Yin-Yoga/Atem/Meditation

– Ankommen & Loslassen

18.30 – 20.15 Abendessen in der Casa Santo Stefano

Sonntag

06.30 – 07.30 Yoga-Raum
– individuelle Morgenmeditation in der Stille
08.00 – 09.30 Yoga/Pranayama/Tiefenentspannung/Meditation
09.30 – 10.30 Frühstück/Brunch
10.30 – 17.00 Freie Zeit – auf Wunsch – gemeinsam Wandern
und Kastanien sammeln
17.00 – 18.15 Yin-Yoga/Atem/Meditation
19.00 Abendessen im Dorf oder Umgebung

Montag

06.30 – 07.30 Yoga-Raum
– individuelle Morgenmeditation in der Stille
08.00 – 09.30 Yoga/Pranayama/Tiefenentspannung/Meditation
09.30 – 10.30 Frühstück/Brunch
10.30 – 17.00 Freie Zeit – auf Wunsch – gemeinsam Wandern
und Kastanien sammeln
17.00 – 18.15 Yin-Yoga/Atem/Meditation
18.30 – 20.15 Abendessen in der Casa Santo Stefano
20.30 – 21.15 Abendmeditation & Wunsch

Dienstag

06.30 – 07.30 Yoga-Raum
– individuelle Morgenmeditation in der Stille
08.00 – 09.30 Nature Yoga – silent walk
09.30 – 10.30 Frühstück/Brunch
10.30 – 17.00 Freie Zeit – auf Wunsch – gemeinsam Wandern und Kastanien sammeln
17.00 – 18.15 Yin-Yoga/Atem/Meditation
19.00 Abendessen im Dorf oder Umgebung

Mittwoch

06.30 – 07.30 Yoga-Raum
– individuelle Morgenmeditation in der Stille
08.00 – 09.30 Yoga/Pranayama/Tiefenentspannung/Meditation
10.30 – 17.00 Freie Zeit – optional – gemeinsam Wandern
und Kastanien sammeln
17.00 – 18.15 Yin-Yoga/Atem/Meditation
18.30 – 20.15 Abendessen in der Casa Santo Stefano
20.30 – 21.15 Abendmeditation & Wunsch

Donnerstag

07.45 – 08.45 Nature Yoga & Unity-Circle 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-Ernährungs- und Lifestyleberatungen & Yogatherapie-Coachings direkt bei Andreas



Abendprogramm

Samstag, Montag & Mittwoch

18.30 Abendessen in der Casa Santo Stefano

Sonntag & Dienstag

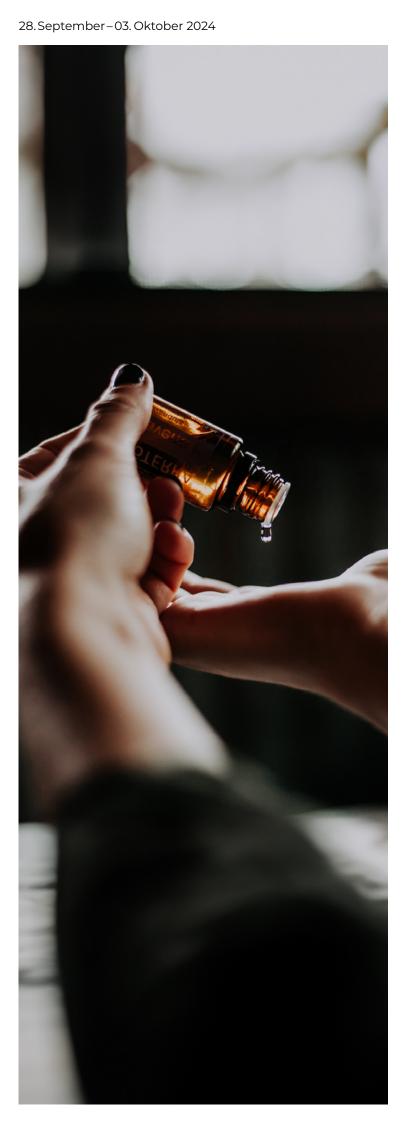
Abendessen im Dorf oder Umgebung

Samstag, Montag, Mittwoch

20.30 –21.15 Abendmeditation & Wunsch







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. 410.-

12 Yogalektionen & Abendmeditationen & Wunsch

Massagen im Haus – Reservation Casa Santo Stefano nicht in der Kursgebühr enthalten Ayurveda-Ernährungs- & Lifestyleberatungen nicht in der Kursgebühr enthalten

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!