

Yoga, Shiatsu und Qi Gong über Auffahrt im Tessin



mit Jeannette Waber und Michela Montalbetti

Mittwoch 24. Mai bis Sonntag 28. Mai 2017

Casa Santo Stefano, Migliegla - Malcantone, Tessin



Während dieser viertägigen Auszeit im Frühling tanken wir neue Energie. Wir werden Yoga drinnen und Duft Qi Gong draussen in der Natur praktizieren. Die individuelle Shiatsu Behandlung hilft zusätzlich unsere Lebensenergie zu aktivieren. Es sind keine Vorkenntnisse oder Übungspraxis nötig und eignet sich für jedes Alter.

Der milde Tessiner Frühling im wunderschönen und wilden Malcantone bietet viel Raum für Bewegung und Entspannung in der Natur. Wir werden im Hotel Casa Santo Stefano in Migliegla wohnen. Das von Angeli und Christian Wehrli liebevoll geführte Hotel empfängt uns mit stilvollen und gemütlichen Zimmern in einem alten Tessinerhaus aus dem 18. Jahrhundert.

Jeannette Waber und Michela Montalbetti - Infos auf www.mein-shiatsu.ch und www.yogami.ch

Programm

Anreisetag - Mittwoch

Individuelle Anreise und Check-in ab 14.00 Uhr

16.15 Uhr Begrüssung
17.00-18.30 Yoga

Donnerstag bis Samstag

8.00 – 9.00 (Do) Duft Qi Gong
8.00 – 9.30 (Fr und Sa) Yoga
9.30 bis 10.30 Frühstück/Brunch
Ab 10.30 Freie Zeit und individuelle Shiatsu Behandlungen
17.00 -18.15 Yoga **oder**
17.45 - 18.15 Duft Qi Gong

Abreisetag - Sonntag

7.45 – 8.45 Yoga (Abschluss)
9.00 Frühstück/Brunch und Zimmerfreigabe bis 9.15 Uhr

Abendprogramm: Mittwoch und Donnerstag um 18.30 Uhr Abendessen in der Casa Santo Stefano, mit anschliessender Abendmeditation und Mantra
Donnerstag und Freitag Abendessen im Dorf

Kurskosten und Leistungen (exkl. Zimmer und Verpflegung)

CHF 390.– CHF für Yoga, Qi Gong und einer Shiatsu Behandlung

Sie erhalten eine Teilnahmebestätigung die Ihrer Krankenkasse vorgelegt werden kann. Yoga und Shiatsu sind Methoden die von den Krankenkassen eine Rückvergütungsberechtigung haben.

Hotelkosten und Leistungen (inkl. 2 Nachtessen Mi und Sa in der Casa Santo Stefano)

Doppelzimmer-Suite mit Bad/WC CHF 470.–
Doppelzimmer mit Dusche/WC CHF 410.–
Einzelzimmer mit Dusche/WC CHF 450.–
Doppelzimmer in Einzelbelegung CHF 530.– / CHF 570.–

4 Übernachtungen in stilvoll renovierten Zimmern mit Dusche/WC oder auf der Etage. Leckeres Frühstück mit Brot, Zopf, Confi, alles hausgemacht. Cappuccino, Espresso, Latte Macchiato und feine Tees in der Pause. Saison-Früchte den ganzen Tag. Selbstgemachte Kuchen in der Pause am Nachmittag. Zwei reichhaltige vegetarische Abendessen im Hotel exkl. Getränke. Die zwei Abendessen im Dorf sind nicht in diesen Leistungen enthalten. Gratisparkplatz vorhanden.

Anmeldung

Die Kursanmeldung erfolgt per Mail bei den Kursleiterinnen, Michela Montalbetti info@yogami.ch, Tel. 079 103 74 43 oder Jeannette Waber info@mein-shiatsu.ch, Tel. 076 420 55 66
Die Teilnehmerzahl ist beschränkt und daher jede Anmeldung verbindlich.

Stornierungsbedingungen

90 - 61 Tage vor dem Aufenthalt: 25% der bestätigten Leistung; 60 - 31 Tage vor dem Aufenthalt: 50% der bestätigten Leistung; 30 - 0 Tage vor dem Aufenthalt: 100% der bestätigten Leistung.
Wir empfehlen eine Reiserücktritt Versicherung abzuschliessen.

Die Zimmer werden direkt bei der Casa Santo Stefano gebucht, Tel. +41 (0) 91 609 19 35

info@casa-santo-stefano.ch www.casa-santo-stefano.ch

Die Teilnehmer bekommen eine schriftliche Reservationsbestätigung. Es ist keine Vorauszahlung nötig. Die **Hotelkosten sind direkt vor Ort am Anreisetag** zu bezahlen. Mögliche Bezahlungsarten: Maestro, Postcard oder bar in Schweizer Franken/Euro.