

Loslassen & Krafttanken

Deine volle Kraft und Lebendigkeit erfahren

20.-24.Mai 2020

Auffahrt mit Yoga, Shiatsu & Qi Gong

Loslassen & Krafttanken

mit Jeannette Waber-Eugster; Dipl. Shiatsu Theapeutin & Qi Gong Lehrerin
und Andreas Haake, Dipl. Yogalehrer/Yogatherapeut und Ayurveda-Spezialist/Bewegungsschauspieler

DICH ERWARTEN

10 Lektionen Yoga, Pranayama & Meditation
2 Lektionen Qi Gong
1 Shiatsu Behandlung
Vegetarische Küche
Unterkunft in stilvollen Tessinerhäusern
Wandern und Frühlingsluft

Während diesen **4 Frühlingstagen im Tessin** kannst Du den Alltag hinter Dir lassen. Es erwartet Dich ein abwechslungsreiches Programm und ein Ort zum Wohlfühlen und geniessen. Jeannette und Andreas begleiten Dich achtsam. Wir praktizieren **Yoga und Qi Gong**. Die persönliche **Shiatsu-Behandlung** setzt weitere Impulse für eine klare innere Ausrichtung.



Kursdaten: 20. - 24. Mai 2020

Ort: Casa Santo Stefano, Miglieglia, Tessin

Kurskosten: CHF 440.– CHF (exkl. Kost & Logis)

Anmeldung Kurs:

Jeannette Waber-Eugster Tel. 076 420 55 66
info@mein-shiatsu.ch, www.mein-shiatsu.ch
(Teilnehmerzahl beschränkt, verbindliche Anmeldung)

Kost & Logis

Zimmer Reservation bei:

Casa Santo Stefano Tel. +41 (0) 91 609 19 35
info@casa-santo-stefano.ch, www.casa-santo-stefano.ch

Leistungen:

4 Übernachtungen gem. Buchung inkl. Brunch/Frühstück
2 veg. Abendessen in der Casa Santo Stefano
Feine Kaffee- und Teespezialitäten in den Pausen
Saison-Früchte den ganzen Tag
Selbstgebackene Kuchen in der Pause am Nachmittag
Gratisparkplatz bei der Monte Lema Gondelbahn