

## Loslassen & Kraft-Tanken

12.-16. Mai 2021

Auffahrtstage mit Yoga, Shiatsu & Qi Gong



Deine volle Kraft und Lebendigkeit erfahren.

Während diesen vier 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.

**Jeannette Waber-Eugster; Dipl. Shiatsu Therapeutin & Qi Gong Lehrerin**

<https://www.mein-shiatsu.ch/>

Ich betrachte mein Shiatsu als Prozessbegleitung und Berührungskommunikation. Dich in Deinem ganzen Wesen wahrzunehmen und zu berühren. Deine energetischen Potenziale werden über die Meridiane und Chakren aktiviert und heilsame Entwicklungsprozesse können entstehen. So berühre ich Dein Leben mit allem was zu Dir gehört.

**Andreas Haake, Dipl. Yogalehrer/Yogatherapeut und Ayurveda-Spezialist/Bewegungsschauspieler**

<https://www.andreas-haake.ch/>

Ich unterrichte meinen eigenen Yoga-Stil und nenne ihn Prana-Yoga. Mein Unterricht beinhaltet klassische Yogastellungen, fließende und physiotherapeutisch wirksame Sequenzen. Ich lege in meinem Unterricht grossen Wert auf die Verbindung von Atem und Bewegung, arbeite mit klassischen Pranayamas, Meditation, Tiefenentspannung, Mantras und philosophischen Inhalten. Ich unterstütze dich auf dem Weg zu dir selbst, in deinen Körper, in deine volle Kraft und in ein klares Bewusst-Sein.

**Kurskosten:** CHF 510.– CHF für Yoga, Qi Gong und einer Shiatsu Behandlung  
(Teilnahmebestätigung für die Krankenkasse auf Anfrage)

**Anmeldung Kurs:** Andreas Haake [mail@andreas-haake.ch](mailto:mail@andreas-haake.ch), Tel. 076 387 65 87  
Jeannette Waber-Eugster [info@mein-shiatsu.ch](mailto:info@mein-shiatsu.ch), Tel. 076 420 55 66  
(Die Teilnehmerzahl ist beschränkt und daher jede Anmeldung verbindlich)

**Stornierungsbedingungen:** 30 - 0 Tage vor dem Aufenthalt: 100% der bestätigten Leistung (Hotel&Kurs)  
Wir empfehlen eine Reiserücktritt Versicherung abzuschliessen.

## Programm:

### Anreisetag – Mittwoch

16.15	Begrüssung
17.00-18.15	Yoga
18.30	Abendessen in der Casa Santo Stefano

### Donnerstag

8.00 – 9.00	Duft Qi Gong (Outdoor) → Treffpunkt vor der Casa
9.30 bis 10.30	Frühstück/Brunch
10.30	Freie Zeit und Shiatsu Behandlungen → bitte einschreiben
17.00 - 18.15	Yoga

### Freitag

8.00 – 9.30	Yoga
9.30 bis 10.30	Frühstück/Brunch
10.30	Freie Zeit und Shiatsu Behandlungen → bitte einschreiben
17.30 - 18.30	Duft Qi Gong → Treffpunkt Spielplatz

### Samstag

7.00 – 9.30	Outdoor Yoga - silent walk
9.30 bis 10.30	Frühstück/Brunch
10.30	Freie Zeit und Shiatsu Behandlungen → bitte einschreiben
17.00 - 18.15	Yoga
18.30	Abendessen in der Casa Santo Stefano

### Abreisetag - Sonntag

7.45 – 8.45	Yoga Abschluss
9.00	Frühstück/Brunch und Zimmerfreigabe bis 9.30 Uhr

**Abendprogramm:** **Mittwoch und Samstag:** 18.30 Abendessen in der Casa Santo Stefano mit anschliessender Abendmeditation  
**Donnerstag und Freitag:** Abendessen im Dorf und Umgebung

## Die Casa Santo Stefano

[https://www.casa-santo-stefano.ch/Home\\_de](https://www.casa-santo-stefano.ch/Home_de)

In zwei renovierten Tessinerhäusern aus dem 18. Jahrhundert empfängt dich stilvolle Einfachheit, moderner Komfort und eine herzliche Gastfreundschaft. Der milde Tessiner Frühling im wunderschönen, ursprünglichen Malcantone lädt ein zum Wandern und Entspannen.

<b>Hotelkosten</b>	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.–)
	Plus Kurtaxe pro Person/Tag	CHF 4.–

**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  
Selbstgebackenen Kuchen in der Pause am Nachmittag  
Gratisparkplatz bei der Monte Lema Gondelbahn

**Zimmer Reservation** Die Zimmer werden direkt bei der Casa Santo Stefano gebucht  
Tel. +41 (0) 91 609 19 35, [info@casa-santo-stefano.ch](mailto:info@casa-santo-stefano.ch), [www.casa-santo-stefano.ch](http://www.casa-santo-stefano.ch)