

Detailprogramm

Out of your Box – Asanas differenzierter gestalten

Fr 25.6.21 – So 27.6.21 / Casa Stefano, 6986 Miglieglia TI



Wir bewegen uns oft in den immer gleichen Bahnen. Nehmen uns wenig Zeit, um **Neues zu erkunden** und zu entdecken. Dies ändern wir an diesem Wochenende. Wir lassen uns von **Faszienyoga** und **Elementen der Kinästhetik** inspirieren, um neue Möglichkeiten in unserer Yogapraxis zu entdecken. **Hands-on**/individuelle taktile Begleitung meinerseits ist mir wichtig, damit du über meine Hände neue Möglichkeiten entdeckst. Deshalb arbeiten wir in **Kleingruppen**. In der entstandenen Ruhe und Fokus nach der Yogapraxis gebe ich dir jeweils einen **Impuls** mit, mit welchem du in deiner freien Zeit auf den Weg gehen kannst, sofern du dies möchtest. Vielleicht entdeckst du daraus auch für deinen Alltag neue Möglichkeiten und Varianten, auch im Umgang mit (chronischen) körperlichen Beschwerden.

Freitag, 25.6.21

Individuelle Anreise und Gestaltung des Vormittags. **G1**=max. 7 Pers **G2**=max. 7 Pers **Gelb**= Alle Personen

Ab 14.00 Uhr	Check-in	
15.00 Uhr	Aperitif und Begrüssung durch Casa Stefano Leitungsteam	
15.30-17.00	Yoga G1 (1,5h)	17.10-18.40 Yoga G2 (1,5h)
19.15 Uhr	Z' Nacht	
21.15-21.40	Meditation und Austausch ALLE(25min)	

Samstag, 26.6.21

7.30-8.30	Yoga G1 (1h)	8.45-9.45 Yoga G2 (1h)
8.30-11.00	Frühstück	
11.00- 15.00 bzw. 16.45	Freizeit	
15.00-16.30	Yoga G1 (1,5h)	16.45-18.15 Yoga G2 (1,5h)
19.00	Z' Nacht	

Sonntag, 27.6.21

individuell	Guten Morgen Yoga im Pyjama (Video 20min)	
7.45-8.00	Meditation ALLE draussen (0.25h)	
8.00-8.30	Yoga draussen G1 (0.5h)	8.00-8.30 in Stille G2 (0.5h)
8.30-9.00	In Stille G1 (0.5)	8.30-9.00 Yoga draussen G2 (0.5)
9.00 - 9.30 Uhr	Zimmerfreigabe/Schlüsselabgabe	
9.30-10.30	Frühstück	
11.00-11.30	Abschluss ALLE	
11.30	Seminarende	

Programmänderungen vorbehalten.

Bei weiteren Fragen kannst du mich gerne telefonisch kontaktieren. **Claudia Meier +41 (0) 79 324 14 61**