

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.



Kursleitung Claudia Meier

Zertifizierte Yogalehrerin 200h Yoga Alliance

Dipl. Ergotherapeutin HF seit über 10 Jahren

Spezialistin für angewandte Kinästhetik mit eidg. FA

Kursgebühr CHF 250.- (exkl. Übernachtung, Abendessen, Freizeit)

- 5 Yoga-/Meditationseinheiten, meist in Kleingruppen
- 1 Video „Yoga im Pyjama zum Aufstehen“ (Download)
- Impulse für dein tägliches Leben und im Umgang mit (chronischen) körperlichen Beschwerden.

Zimmerpreise pro Nacht/Person

Doppelzimmer mit Dusche/WC	CHF 85.–
Einzelzimmer mit Dusche/WC	CHF 95.–
Doppelzimmer in Einzelbelegung	CHF 115.– / CHF 125.– / CHF 135.–
Kurtaxe	CHF 4.–

- Übernachtung in stilvoll renovierten Zimmern mit Dusche/WC oder auf der Etage
- Leckeres Bio-Frühstück mit hausgemachtem Brot & Zopf und regionalen Produkten.
- Feine Kaffee- und Teespezialitäten in den Pausen
- Früchte und selbstgemachten Kuchen tagsüber
- Gratisparkplatz hinter der Monte Lema-Gondelbahn (50m unterhalb vom Hotel)
- Gratis Wi-Fi
- Ticino Ticket (Gratis öffentlicher Verkehr, Rabatt für Bergbahnen, Schifffahrt)

Wellness

In der Casa Santo Stefano buchbar: Entspannungsmassage, Fussreflexzonenmassage, Lymphdrainage, Lomi Lomi Massage.

Anmeldung

Die Kursanmeldung erfolgt per Mail bei der Kursleiterin Claudia Meier: federbunt@gmx.ch

Die Anmeldung wird erst definitiv bei der Zahlung von CHF 250.-

Bankverbindung: Raiffeisenbank Regio Frick, CH77 8080 8007 9316 7581 7 oder via TWINT

Zimmerbuchung

Direkt bei der Casa Santo Stefano, 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.

Rücktrittsbedingungen

Bei Annullation bis 30 Tage vor dem Kursbeginn wird eine Bearbeitungsgebühr von CHF 125.00 erhoben. Wegen Verpflichtungen beim Kurszentrum wird bei späteren Abmeldungen der volle Betrag fällig, sofern kein Ersatz gestellt werden kann. Versicherung ist Sache des/r Teilnehmers/in. Ich empfehle den Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung.

Die Casa Santo Stefano ist ein kleines Seminarhaus und verrechnet die Stornokosten wie folgt: ab 30 Tage vor dem Aufenthalt 100% der Leistung

Sonstiges

Verlängerungsnächte können nach Verfügbarkeit dazu gebucht werden.

Mögliche Aktivitäten zwischen der Yogapraxis, selbstverantwortlich

Schwimmen im nahe gelegenen Fluss und Wasserfallbecken, wandern, spazieren, Lesen, Gespräche mit Kursteilnehmern, Rückzug und Stille für sich alleine, schreiben, zeichnen, Massagen, fotografieren, schlafen, meditieren. Ausflug nach Lugano (40min mit Auto)

Das genaue Kursprogramm ist auf www.federbunt.ch

Bei weiteren Fragen kannst du mich gerne telefonisch kontaktieren

Claudia Meier +41 (0) 79 324 14 61