

# Detailprogramm

## Out of your Box – Asanas differenzierter gestalten

Fr 21.4.2023 – So 23.4.2023 / Casa Stefano, 6986 Migliegla TI



### Freitag, 21.4.23

Ab 14.00 Uhr	Check-in möglich
16.00 Uhr	Aperitif und Begrüssung durch Casa Santo Stefano Leitungsteam
17.00-18.30 Uhr	Yoga (1,5h)
19.00 Uhr	Gemeinsames Z' Nacht im Restaurant
21.30-22.00 Uhr	Abend Meditation und Austausch (30min)

### Samstag, 22.4.23

8.00-9.15 Uhr	Yoga (1,25h)
9.15-11.00 Uhr	Frühstück möglich
11.00-16.30 Uhr	Freizeit (Baden, Wandern, Yogavideo, lesen)
16.30-18.00 Uhr	Gehmeditation und Yoga (1.5h)
19.00 Uhr	Gemeinsames Z' Nacht im Restaurant

**Auf Wunsch können Privatlektionen mit max. 2 Teilnehmern „Asanas individuell vertiefen“ gebucht werden für den Spezialpreis von 80.- statt 95.-**

#### Freie Plätze

Sa 11.00-12.00 /Sa 15.00-16.00

So 11.15-12.15 /So 12.15-13.15

### Sonntag, 23.4.23

7.45-8.00 Uhr	Stille Meditation (0.25h; wenn du magst☺)
8.00-9.00 Uhr	Yoga (1h)
9.00-9.30 Uhr	Zimmerfreigabe/Schlüsselabgabe
9.30-10.30 Uhr	Frühstück
11.00 Uhr	Seminarende

**Programmänderungen vorbehalten.**

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