

Out of your Box - mit Yoga deinen Körper entdecken

Fr 27.6.25 - So 29.6.25

Casa Santo 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 **Vinyasa-, Faszienyoga** und Elementen der **Kinästhetik** inspirieren, um neue Möglichkeiten in unserer Yogapraxis zu entdecken.

Wenn das Wetter es zulässt, sind wir für die Yogapraxis auch draussen in der Natur.

Meine persönliche Erfahrung aus der Atemtherapie fließt in die Yogastunden ein.

In der entstandenen Ruhe nach der Yogapraxis gebe ich dir jeweils einen Impuls mit. Vielleicht entdeckst du auch für deinen **Alltag neue Möglichkeiten** und Varianten.



www.federbunt.ch

Kursleitung
Claudia Meier

zertifizierte Yogalehrerin 200h Yoga Alliance seit 7 Jahren
Dipl. Ergotherapeutin HF seit 15 Jahren
Spezialistin für angewandte Kinästhetik seit 7 Jahren





Kursgebühr CHF 260.- (exkl. Übernachtung, Essen)

- 5 Yoga-/Meditationseinheiten
- 1 Video „Start in den Tag mit Yoga 20min“ (Download)
- Impulse für dein tägliches Leben und Geschenk für zu Hause

Zimmerpreise pro Zimmer/Nacht, exkl. Kurtaxe

Doppelzimmer mit Dusche/WC ab CHF 160.-

Doppelzimmer in Einzelbelegung ab CHF 115.-

Einzelzimmer mit Dusche/WC ab CHF 95.-

weitere Zimmerkategorien auf der Unterkunftshomepage



Verpflegung in der Casa

CHF 72.00 (wird vor Ort bezahlt)

- Übernachtung in gemütlichen Zimmern
- Yogi Brunch
- 1 vegetarisches Abendessen in der Casa
- Bio Kaffee und Bio Tee tagsüber
- Früchte der Saison den ganzen Tag verfügbar
- Nachmittagssnack
- Gratisparkplatz bei der Monte Lema Bahn
- Ticino Ticket (kostenfreie ÖV ab Anreise)



Wellness

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

Zimmerbuchung

Direkt bei der Casa Santo Stefano, Tel. +41 (0) 91 609 19 35

info@casa-santo-stefano.ch/www.casa-santo-stefano.ch

Es ist keine Vorauszahlung nötig. Die Hotelkosten sind direkt vor Ort am Anreisetag zu bezahlen.

Kursanmeldung

Die Kursanmeldung erfolgt bei der Kursleiterin.

Die Anmeldung wird erst definitiv bei der Zahlung von CHF 260.-

Bankverbindung: Raiffeisenbank Regio Frick

CH77 8080 8007 9316 7581 7

oder via TWINT

Auskunft

Detailprogramm

Kursanmeldung

federbunt



federbunt@gmx.ch

079 324 14 61

www.federbunt.ch

