

Out of your Box - mit Yoga deinen Körper entdecken

Fr 26.4.24 - So 28.4.24

Casa Santo Stefano, 6986 Miglieglia TI



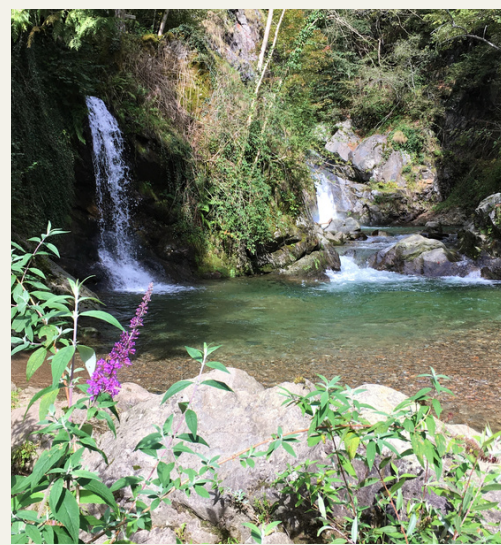
Wir bewegen uns oft in den immer gleichen Bahnen. Nehmen uns wenig Zeit, um Neues zu erkunden und zu entdecken. Dies ändern wir an diesem Wochenende. Wir lassen uns von **Vinyasa-, Faszienyoga** und Elementen der **Kinästhetik** inspirieren, um neue Möglichkeiten in unserer Yogapraxis zu entdecken. Meine 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 6 Jahren
Dipl. Ergotherapeutin HF seit 15 Jahren
Spezialistin für angewandte Kinästhetik seit 5 Jahren





Kursgebühr CHF 260.- (exkl. Übernachtung, Abendessen, Freizeit)

- 5 Yoga-/Meditationseinheiten
- 1 Video „Faszienyoga am Abend 20min“ (Download)
- Impulse für dein tägliches Leben

Zimmerpreise pro Nacht/Person

Doppelzimmer mit Dusche/WC CHF 85.-

Einzelzimmer mit Dusche/WC CHF 95.-

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
- Gratis Wi-Fi
- Ticino Ticket



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. **Keine Kreditkarten!**



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

