

«Alles im Fluss»

Eine Auszeit für Dich! Tauche ein in eine ganzheitliche Reise zu Dir selbst. Pancha Kosha Retreat mit Vanessa & Tatiana vom 1.- 5. September 2024 im Tessin

Verbringe inspirierende Tage mit **Tatiana** und **Vanessa** in der Casa Santo Stefano mit viel **Frauenpower**.

Nimm Dir ein paar Tage Zeit und tauche ein in eine «**ganzheitliche Reise**», bei der wir die fünf Aspekte der **Pancha Kosha Yogaphilosophie** erforschen – bekannt als die physische, energetische, mentale, emotionale und spirituelle Ebene.

In diesem Retreat laden wir Dich ein, tief in die Essenz Deines Seins einzutauchen und Dich mit den verschiedenen Ebenen des Pancha Kosha Yoga zu verbinden. Durch diese Praxis werden wir jeden Körper durch gezielte Übungen, **Atem- und Meditationstechniken** erkunden und mit kräftigenden **Yoga Flows** und entspannendem **Yin Yoga** harmonisieren.

Durch geführte Meditationen und Achtsamkeitsübungen wirst Du in die Stille

eintauchen, um Deine innere Weisheit zu erfahren und Dein Selbstmitgefühl zu stärken.

Umgeben von der **fantastischen Bergwelt** des Tessins und dem **wunderschönen Ambiente** der **Casa Santo Stefano**, bieten Dir diese Tage den perfekten Rahmen um den Strudel des Alltags hinter Dir zu lassen und aufzutanken.

Auf der Webseite von Casa Santo Stefano steht Dir eine benutzerfreundliche **Reservierungsplattform** zur Verfügung, über die Du einfach und bequem Deine persönlichen Aufenthalte oder Retreats online planen kannst. Du benötigst hierfür einen **GRUPPENCODE**, den Du auf der Website im Jahresprogramm unter dem gewünschten Retreat findest, um die Zimmer-Reservierung vorzunehmen.

Casa Santo Stefano



Kursdaten

Sonntag, 1.9.2024 – Donnerstag 5.9.2024

Sonntag

Ab 15:00 Einchecken
16:00 Begrüssung und Einführung Philosophie
16:30 -18:00 Yogapraxis
18:45 Abendessen (intern)

Montag, Dienstag & Mittwoch

Ab 7:30 Tee, Kaffee, Wasser (Früchte) in der Küche
8:00 – 9:30 Yogapraxis
9.30 - 10.00 Yogaphilosophie
10.00 – 11:00 Brunch
16.30 - 17.00 Yogaphilosophie
17:00-18:30 Yin Yoga
18:45 Abendessen (2x extern, 1x intern)

Donnerstag

Ab 7:00 Tee, Kaffee, Wasser (Früchte) in der Küche
7:30 - 9:00 Yogapraxis und Abschluss
9:00 - 9:30 Zimmerfreigabe
Ab 9:30 Brunch
ca. 10:30.00 Heimreise

Preise

Kurskosten

CHF 530.- (Kurs exkl. Unterkunft und Verpflegung)

Im Preis inbegriffen sind:

- 8 Yoga Lektionen (Hatha Flow und Yin Yoga)
- 7 Lektionen Yogaphilosophie

Preise Zimmer pro Nacht/Person

Doppelzimmer-Suite mit Bad/WC	CHF 100.-
Doppelzimmer mit Dusche/WC	CHF 85.-
Einzelzimmer mit Dusche/WC	CHF 95.-
Doppelzimmer in Einzelbelegung	CHF 115.-*/ CHF 125.-
Kurtaxe/Tag	CHF 4.65
2 vegetarische Abendessen à	CHF 42.-

Leistungen

Übernachtung in stilvoll renovierten Zimmern mit Dusche/WC oder auf der Etage*
Leckeres Bio-Frühstück mit Müsli, frischen Früchten, hausgemachten Brot & Zopf...
Cappuccino, Espresso, Latte Macchiato, feine Tees und gesunde Snacks tagsüber

2x reichhaltiges vegetarisches Abendessen im Hotel
Gratisparkplatz hinter der Monte Lema-Gondelbahn

Ticino Ticket (gratis ÖV und weitere Ermässigungen auf Bergbahnen, Schiffen etc.)

Nicht inbegriffen: individuelle Reise, 2 Nachtessen im Dorf-Restaurant

Der Kurs ist sowohl für Anfängerinnen als auch für Fortgeschrittene geeignet. Da die Teilnehmerzahl begrenzt ist, bitten wir um eine frühzeitige Anmeldung unter vata@bethsabe.ch

Nach Eingang der Kursgebühr ist die Anmeldung definitiv.

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

info@casa-santo-stefano.ch,

www.casa-santo-stefano.ch

Die Teilnehmerinnen bekommen eine schriftliche Reservationsbestätigung.

Es ist keine Vorauszahlung nötig. Die Hotelkosten sind direkt vor Ort beim Check-in zu bezahlen.

Mögliche Bezahlungsarten: Debitkarten, Maestro, Postcard oder bar in Schweizer Franken/Euro.

Wir freuen uns sehr auf Dich!



Vanessa Stadler

Dipl. Physiotherapeutin
Craniosacraltherapeutin i.A.
Yogalehrerin

Tatiana Stadler Stöckli

Lic.phil. Psychologin
Trainerin & Coach für
Achtsamkeit (MSC-& MBSR)
Yogalehrerin

www.bethsabe.ch – kontakt@bethsabe.ch