

“Alles im Fluss” - Retreat 1.-5.9.2024

mit Vanessa & Tatiana



«Alles im Fluss» - Eine Auszeit für Dich vom 1.9.-5.9.2024

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

Nimm Dir ein paar Tage Zeit und tauche in eine ganzheitliche Reise ein und erforsche **die fünf Aspekte der Pancha Kosha Yogaphilosophie** – physisch, energetisch, mental, emotional und spirituell.

In diesem Retreat verbinden wir uns mit den verschiedenen Ebenen des Pancha Kosha Yoga und erkunden jeden «Körper» durch **gezielte Übungen, Atem- und Meditationstechniken** und harmonisieren uns mit kräftigenden **Yoga Flows** und entspannendem **Yin Yoga**.

Wir werden Dich während des Retreats anleiten und unterstützen, damit du ein tieferes Verständnis für dich selbst entwickeln kannst und Dich mit Dir selber wieder verbinden kannst. Du wirst lernen, wie Du die Energie in Deinem Körper erhöhst, Blockaden löst, Deinen Geist beruhigst und Klarheit findest.

Tauche durch geführte Meditationen und Achtsamkeitsübungen in die Stille ein, 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.



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 (im Hotel)

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 Restaurant, 1x im Hotel)

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 Heimreise

Preise

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.–
2 vegetarische Abendessen à	CHF 42.–

Kurskosten

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

Im Preis inbegriffen sind:

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

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 Saison-Früchte tagsüber

Selbstgemachte Kuchen in der Pause am Nachmittag
2x reichhaltiges vegetarisches Abendessen im Hotel
Gratisparkplatz hinter der Monte Lema-Gondelbahn
Ticino Ticket (gratis ÖV und weitere Ermässigungen auf Bergbahnen, Schiffen etc.)

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

Bethsabé GmbH – kontakt@bethsabe.ch