

# Yoga & Wanderferien im Frühling 9.-15. März`24



**Den Frühling im Malcantone geniessen**, genussvoll wandernd, inmitten einer traumhaften Hügel- und Berglandschaft und üppigen Kastanien- und Buchenwäldern. Geniesse die energiegelade, heilende und inspirierende Kombination von Yoga, Wandern, Meditation und Entspannung, umrahmt von magischer Natur und feinem Bio-Essen. Diese Woche bietet den perfekten Rahmen in die Natur einzutauchen, loszulassen, durchzuatmen und zu entspannen.



## **Mit Yoga den Tag beginnen...**

und unseren Körper aufwecken. Beat's Yogalektionen sind inspirierend, kraftvoll und werden locker und humorvoll vermittelt. Getragen von Leichtigkeit und Wahrnehmung.

Energetisches Gleichgewicht – Ganzheitlichkeit - Körperwahrnehmung und bewusste Atmung zeichnen sein Yoga aus.

Sein Motto: „Matte ausrollen, ankommen, still werden, loslegen.....“

Diese Yogawoche ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.



## **Auf den Wanderungen mit Christian...**

der 28 Jahre die Casa als Hotelier geleitet hat und das Malcantone in und auswendig kennt. Er liebt die Bewegung in der Natur und führt uns auf romantischen Pfaden mit prächtigen Aus- und Rundblicken, vorbei an rauschenden Bächen und Wasserfällen, mal ruhig, mal unterhaltsam durch das Malcantone.

Sein Motto: „Stell`dir immer wieder vor, wie du mit jedem Schritt, mit deinen nackten Füßen sanft den Boden küsst“.

Hier ist das öffentliche Verkehrsnetz so gut, dass es auch die Möglichkeit gibt, sich die Wanderungen individuell zu gestalten und zu verkürzen. Geeignet für Alle, die Lust zum Wandern haben.

## **Die Casa Santo Stefano...**

bietet in liebevoll renovierten Gebäuden aus dem 18. Jahrhundert, geschmackvoll eingerichtete Zimmer, helle Loggias und gemütliche Tessiner Küchen mit offenen Kaminen sowie eine herrliche Terrasse mit Traubenpergola.

# Programm & Details

## Ankunftstag

Individuelle Anreise und ab 14.00 Check-in  
16.30 Begrüssung mit Willkommens-Apéritiv  
17.00 – 18.30 Yoga  
18.45 Abendessen im Hotel

## Tagesablauf (Änderungen möglich)

8.00 – 9.30 Yoga (ausser am Tag der Ganztageswanderung!)  
9.30 – 10.30 Frühstück/Brunch  
Ab 11.00 An 3 Tagen geführte Wanderungen  
An 2 Tagen Freizeit, Entspannen, Wandern, Ausflüge, Massagen...  
Nachmittag: Kaffee, Tee, Früchte, Kuchen  
18.45 Abendessen

## Abreisetag

7.30 – 9.00 Yoga  
9.00 – 9.30 Zimmerfreigabe  
ab 9.30 Frühstück/Brunch, Abschied und Abreise

## Hotel

Doppelzimmer mit Dusche/WC (6 Übernachtungen à Fr. 85.-/Nacht & Arrangement)	<b>Fr. 678.-</b>
Einzelzimmer mit Dusche/WC (6 Übernachtungen à Fr. 95.-/Nacht & Arrangement)	<b>Fr. 738.-</b>
Doppelzimmer in Einzelbelegung mit Etagedusche/WC (6 Übernachtungen à Fr. 115.-/Nacht & Arrangement)	<b>Fr. 858.-</b>
Doppelzimmer in Einzelbelegung mit Dusche/WC (6 Übernachtungen à Fr. 125.-/Nacht & Arrangement)	<b>Fr. 918.-</b>

**Kurtaxe pro Person Fr. 4.-**

**Kurskosten (inkl. 1 Massage) Fr. 570.-**

## Arrangement

6 Übernachtungen in gepflegten und stilvollen Zimmern  
Feines Bio-Frühstück mit hausgemachten Produkten  
Cappuccino, Espresso, Latte Macchiato und feine Tees  
Saison-Früchte & selbstgemachte Kuchen  
3 x Wanderpicknick (zum sich selber zubereiten)  
4 x reichhaltiges vegetarisches Abendessen im Hotel  
(2 weitere Abendessen werden frei wählbar in den verschiedenen Restaurants im Dorf und der Umgebung eingenommen und sind nicht im Preis enthalten!)

6 Yogalektionen à 1.5 Std.  
3 Yoga „Specials“ à la Beat (Meditation, Yoganidra, Waldyoga...)  
3 geführte Wanderungen mit Christian (2 x 4-5 Std. & 1x 6-7 Std.)  
1 Entspannungsmassage à 50 Min. (mit Verlängerungsmöglichkeit)  
Ticino Ticket (Gratis ÖV ab dem Check-in)  
Gratisparkplatz hinter der Monte Lema-Gondelbahn

## Auskünfte & Anmeldung

Casa Santo Stefano  
6986 Migliaglia

Tel. +41 (0) 91 609 19 35

[info@casa-santo-stefano.ch](mailto:info@casa-santo-stefano.ch)  
[www.casa-santo-stefano.ch](http://www.casa-santo-stefano.ch)

