

Yoga, Wandern & Auszeit à la carte 25. - 30. August 2024



Im Malcantone die Sommerwärme auf der Haut spüren, den Einladungen zum Baden in Flüssen und Seen folgen und sich von Christian und Pascale auf genussvolle Wanderungen in die grünen und schattigen Wälder „entführen“ lassen, mit Waldyoga-Sessions und mehr....

Geniesse abwechslungsreiche Tage mit der inspirierenden Kombination von Yoga, Wandern, Massage und Entspannung, umrahmt von magischer Natur und feinem Bio-Essen im Hotel.

Die «Auszeit à la Carte» bietet dir zusätzlich eine grosse Auswahl: Vom Morgenschwimm im nahen Flussbecken, individuelle Wanderungen und Ausflüge, wahlweise Stand-Up Paddling auf dem Luganersee bis zum Tandem Gleitschirmsprung vom Monte Lema. Stell dir dein Menu nach deinem Gusto zusammen. Diese Tage sind für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.

Pascale Hoffmann, Dipl. Yogalehrerin YCH/EYU



In den Yoga-Lektionen mit Pascale übst du dich darin, still und achtsam den Tag zu begrüssen und die Natur mit allen Sinnen zu erleben. Āsanas (Körperhaltungen), Prāṇāyāma (Atemübungen) und Meditation helfen dir, deine Aufmerksamkeit von aussen nach innen zu richten, so dass du am Ende der Woche mit viel Energie und einer inneren Sonne in deinen Alltag zurückkehren kannst.

Christian Wehrli, Wanderführer,

hat 28 Jahre die Casa als Hotelier geleitet und kennt das Malcantone in und auswendig. 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“.



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
9.30 – 10.30 Frühstück/Brunch
Ab 11.00 An 2 Tagen geführte Wanderungen
An 2 Tagen „à la carte“: z.B. Schwimmen, Stand Up Paddle, Wanderungen...
Nachmittag: Kaffee, Tee, Früchte, Kuchen, Massagen, lesen, relaxen
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 (5 Übernachtungen à Fr. 85.-/Nacht & Arrangement)	Fr. 551.-
Einzelzimmer mit Dusche/WC (5 Übernachtungen à Fr. 95.-/Nacht & Arrangement)	Fr. 601.-
Doppelzimmer in Einzelbelegung mit Etagendusche/WC (5 Übernachtungen à Fr. 115.-/Nacht & Arrangement)	Fr. 701.-
Doppelzimmer in Einzelbelegung mit Dusche/WC (5 Übernachtungen à Fr. 125.-/Nacht & Arrangement)	Fr. 751.-

Kurtaxe pro Person Fr. 4.-

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

Arrangement

5 Übernachtungen in gepflegten und stilvollen Zimmern
Feines Bio-Frühstück mit frischen hausgemachten Produkten
Cappuccino, Espresso, Latte Macchiato, feine Tees
Saison-Früchte & selbstgemachte Kuchen
3 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!)

2 x Wanderpicknick (zum selber zubereiten)
1 geführte Wanderung mit Christian (ca. 4-5 Std.)
1 geführte Wanderung mit Pascale (ca. 3 Std.)
6 Yogalektionen à 1.5 Std.
3 Yoga „Specials“ à la Pascale (Waldyoga, Meditation, Yoga nidra...)
1 Entspannungsmassage à 50 Minuten (mit Verlängerungsmöglichkeit)
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
www.casa-santo-stefano.ch

