

YOGA – Weekend: **ENERGIE & STILLE** in Balance

Fr bis So
7. – 9. Juni
2024



Tauche ein in die wunderbare Natur im Malcantone und genieße die energiegelvolle und erholsame Kombination von Yoga, Meditation, Massage, Aktivitäten in der Natur, Entspannen...

.... **Zeit für dich zu haben.**

Manchmal braucht es nur eine kurze Unterbrechung aus dem Alltag, um wieder in die Ruhe und zu sich selbst zu kommen; dabei helfen dir die fließenden und dynamischen, aber auch die ruhigen und entspannenden Yogalektionen. Abgerundet werden sie mit regenerativem Yoga (abends), Pranayama und Meditation – so kannst du abschalten, auftanken und wohltuende Erholung genießen.

Ich unterrichte einen dynamischen und fließenden, aber auch ruhigen und regenerativen Yoga Stil – mit viel Leichtigkeit und Achtsamkeit tauchen wir ein und lassen die Asanas auf unseren Körper und Geist wirken – um anzukommen in der konzentrierten Gelassenheit im JETZT.



Das Weekend ist für Anfänger wie auch für Fortgeschrittene geeignet.

CHRISTA HEINI

dipl. Yogalehrerin YCH
dipl. Bewegungspäd. BgB
Slings-Instruktorin art of motion
Spiraldynamik Basic & Yoga

Inhaberin YogaPilates-Studio in Oberkirch
www.christaheini.ch

INFORMATION & ANMELDUNG

Christa Heini, Oberkirch
christa.heini@gmx.ch
041 468 02 30



YOGA PILATES
CHRISTA HEINI

YOGA – WEEKEND im Casa Santo Stefano

Energie & Stille in Balance vom 5. – 7. Juni 24

INFORMATIONEN

PROGRAMM:

Freitag, 5. Juni 2024

ab 14:00	Individuelle Anreise, Check-in
16:45 – 17:00	Begrüßung durch Casa & Aperitif
17:00 – 18:30	Welcome Yoga
18:45	Abendessen im Restaurant
20:30 – 21:00	Meditation

Samstag, 6. Juni 2024

Ab 7:30	Kaffee, Tee, Wasser, Früchte
08:00 – 09:45	Pranayama – Asana – Meditation
09:45	Brunch
anschließend	Freie Zeit für Massage, Wandern, Lesen, entspanntes „Nichtstun“
16:30 – 18:00	Regeneratives Yoga
Ab 18:30	Abendessen im Restaurant

Sonntag, 7. Juni 2024

Ab 07:00	Kaffee, Tee, Wasser, Früchte
07:30 – 09:00	Pranayama – Asana – Meditation - Abschluss
09:00 – 09:30	Zimmerfreigabe
anschließend	Brunch & Verabschiedung

KURSKOSTEN & BUCHUNG:

Der Yoga-Unterricht kostet CHF 250.– (exkl. Unterkunft und Verpflegung)

Die Kursanmeldung per Mail an christa.heini@gmx.ch und ist nach Einzahlung verbindlich.

Nach Eingang deiner Anmeldung erhältst du alle Angaben zur Einzahlung der Kursgebühr.



ANMELDUNG CASA/ZIMMER:

Bitte buche gleichzeitig das Zimmer direkt beim Casa Santo Stefano oder Tel. 091 609 19 35.

Du bekommst eine schriftliche Reservationsbestätigung. Es ist keine Vorauszahlung nötig. Die Hotelkosten sind **direkt vor Ort am Anreisetag** zu bezahlen. Mögliche Bezahlungsarten: Maestro, Post Card oder bar in CHF oder Euro.

EZ ab CHF 190.-- / DZ ab CHF 170.-- pro Pers.

Im Preis inbegriffen:

- Übernachtung in stilvollen Zimmern mit D/WC oder auf der Etage
- Leckeres Bio-Frühstück, u.a. mit hausgemachtem Brot & Zopf
- Cappuccino, Espresso, Latte Macchiato....
- Feine Tees und Saison Früchte tagsüber
- Selbstgemachter Kuchen in der Pause am Nachmittag
- Gratisparkplätze hinter der Monte Lema-Gondelbahn

RÜCKTRITTSBEDINGUNGEN:

Kurskosten: Bis 30 Tage vor Kursbeginn wird eine Bearbeitungsgebühr von CHF 50.- erhoben, danach ist der volle Betrag fällig. Versicherung und Haftung ist Sache des Teilnehmers.

Unterkunft: Bei kurzfristigen Annullationen, verspäteter Anreise/vorgezogener Abreise, wird 100% des Betrages verrechnet. Wir empfehlen eine Reiserücktrittsversicherung abzuschließen.

Ich freue mich auf wunderbar erholsame, energiegelbe und auftankende Momente.