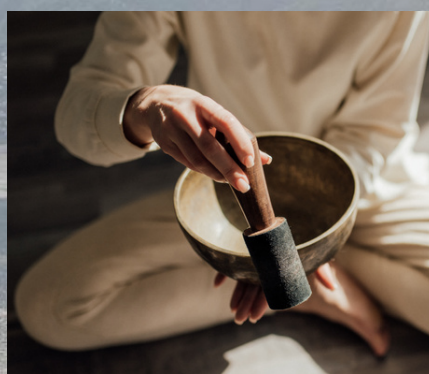


Yoga

SANT'ABBONDIO
TESSIN

RETREAT

ENTSPANNUNG, RUHE UND KRAFT



1.- 3. MAI 2026

Tauche ein in die wunderbare Natur in Sant'Abbondio und genieße die energiegelade und erholsame Kombination von Yoga, Meditation, Aktivitäten in der Natur, Sein & Entspannen...



Sichere dir jetzt einen Platz in meinem Yoga Retreat im Mai 2026.

PRO PERSON
CHF 250.--

INFORMATIONEN & ANMELDUNG

Christa Heini

www.christaheini.ch

041 468 02 30 / christa.heini@gmx.ch



PROGRAMM (mit Vorbehalt)

Freitag, 1. Mai 2026

ab ca. 15:00 Individuelle Anreise, Check-in
16:30 - 17:00 Uhr Begrüssung durch Casa & Aperitif
17:00 - 18:30 Welcome Yoga
18:45 Abendessen im Hotel
20:30 - 21:00 Meditation / Entspannung

Samstag, 2. Mai 2026

ab 7:30 Kaffee, Tee, Wasser, Früchte, Nüsse
08:00 - 09:45 Morgenyoga
09:45 Brunch
anschliessend freie Zeit Wandern, Lesen... Entspannen
16:30 - 18:00 Regeneratives Yoga
19:00 Abendessen auswärts

Sonntag, 3. Mai 2026

ab 7:00 Kaffee, Tee, Wasser, Früchte, Nüsse
07:30 - 09:00 Abschlussyoga
anschliessend Zimmerfreigabe
ab 09:15 Brunch

Yoga-Stil

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.

Ideal für Anfänger & Fortgeschrittene



KURSKOSTEN & ANMELDUNG

Der Kursbetrag für die fünf Yoga-Einheiten beträgt CHF 250.--

Die Kursanmeldung erfolgt per Mail an christa.heini@gmx.ch.

Nach Eingang deiner Anmeldung erhältst du alle Angaben zur Einzahlung der Kursgebühr und diese ist ab EZ verbindlich.

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.

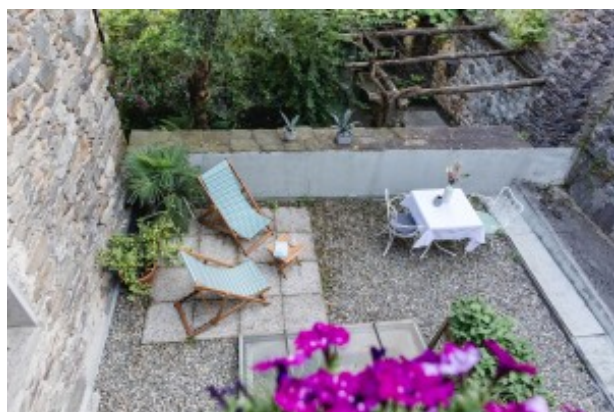
ANMELDUNG Casa

bitte buche gleichzeitig das Zimmer direkt beim Casa BellaVista

Tel. 091/794 19 71

www.casabellavista.ch

Zimmerpreisliste siehe nächste Seite



Ich freue mich auf wunderbar erholsame, energiegelvolle und auftankende Momente

Namasté
Christa



Zimmer Preisübersicht

Tel. 091/794 19 71
www.casabellavista.ch

Im Preis enthalten:

- 2 Übernachtung mit reichhaltigem, vegetarischem Frühstücksbuffet
- 1 Nachtessen (vegetarisches 3-Gang Menu)
- + Seminarpauschale: Ganzer Tag Kaffee, Tee, Wasser, Nüsse, Früchte, Snacks
- + Yogamaterialnutzung / Frotteewäsche auf Zimmer / WLAN
- + Ticino Ticket (kostenfreie Nutzung der ÖV im Kanton Tessin ab Check-In)
- + Kurtaxen und MwSt.

Zimmerausstattung	Belegung	Preis pro Person in CHF
Doppel-/Einzelzimmer mit eigenem Bad im Zimmer	Zwei Personen	261
	Eine Person	349
Doppel-/Einzelzimmer mit Etagenbad	Zwei Personen	231
	Eine Person	307
Zwei Doppelzimmer mit Verbindungstür und grosses, neues Badezimmer zur gemeinsamen Nutzung	Drei- oder vier Personen	235
	Zwei Personen (bedeutet Einzelbelegung je Doppelzimmer)	349