

# Yoga & Wanderferien im Tessiner Herbst

30. Oktober - 5. November 2021



Das **Malcantone** erwartet uns zwischen dem Lago Maggiore und Luganer See mit einer traumhaften Berglandschaft, und üppigen Kastanien- und Buchenwäldern, die zum Wandern und Innehalten einladen. Geniesse die energiegelade, heilende und inspirierende Kombination von Yoga, Wandern, Massage und Entspannung, umrahmt von magischer Natur und dem feinen Bio- Essen im Hotel.

Diese Woche bietet den perfekten Rahmen den Strudel des Alltags hinter dir zu lassen, Spannungen zu lösen und den Geist zu beruhigen.

An einem freien Tag besteht die Möglichkeit für eigene Erkundungen sowie die Möglichkeit sich eine Entspannungsmassage zu gönnen.



## Kursleitung: **Renata dal Pont, Dipl. Yogalehrerin**

Die Yogapraxis von Renata dal Pont beinhaltet die Elemente Asanas (Körperstellungen), Pranayama (Atemübungen) und Meditation. Renatas Unterrichtsstil hat sich aus der Vielfalt des Triyoga, aus dem Vinyasa und dem Hathayoga entwickelt. Ihr Yogastil ist fließend, mit dem Fokus jede einzelne Übung mit dem Atem zu verbinden. Für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.

## Kursleitung: **Christian Wehrli, Koch, Hotelier & Wanderführer**

Seit über 25 Jahren Chef der Casa Santo Stefano und ein erfahrener Wanderführer, der die Bewegung in der Natur liebt, führt uns auf romantischen Pfaden mit prächtigen Aus- und Rundblicken, vorbei an rauschenden Bächen und Wasserfällen, mal ruhig, mal unterhaltsam durch das Malcantone. Hier ist das öffentliche Verkehrsnetz so gut, dass es auch die Möglichkeit gibt, sich die Wanderungen individuell zu gestalten und zu verkürzen. Geeignet für Personen, 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  
18.30 Abendessen im Hotel

## Tagesablauf (Änderungen möglich)

8.00 – 9.30 Yoga  
9.30 – 10.30 Frühstück/Brunch  
Ab 11.00 An 3 Tagen geführte Wanderungen  
An einem Tag Freizeit, Wandern, Entspannen, Ausflüge, Massagen...  
Nachmittag: Kaffee, Tee, Früchte, Kuchen  
18.30 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<br>(5 Übernachtungen à Fr. 85.-/Nacht inkl. 3 Abendessen im Hotel)                         | <b>Fr. 530.-</b> |
| Einzelzimmer mit Dusche/WC<br>(5 Übernachtungen à Fr. 95.-/Nacht inkl. 3 Abendessen im Hotel)                         | <b>Fr. 580.-</b> |
| Doppelzimmer in Einzelbelegung mit Etagedusche/WC<br>(5 Übernachtungen à Fr. 115.-/Nacht inkl. 3 Abendessen im Hotel) | <b>Fr. 680.-</b> |
| Doppelzimmer in Einzelbelegung mit Dusche/WC<br>(5 Übernachtungen à Fr. 125.-/Nacht inkl. 3 Abendessen im Hotel)      | <b>Fr. 730.-</b> |

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

**Kurskosten (inkl. 1 Massage) Fr. 495.-**

## Leistungen

5 Übernachtungen in stilvoll renovierten Zimmern mit Dusche/WC  
Feines Bio-Frühstück mit frischen hausgemachten Produkten  
Cappuccino, Espresso, Latte Macchiato, feine Tees  
Saison-Früchte & selbstgemachte Kuchen  
3 x reichhaltiges vegetarisches Abendessen im Hotel  
(3 weitere Abendessen werden frei wählbar in den verschiedenen Restaurants im Dorf und der Umgebung eingenommen und sind nicht im Preis enthalten!)

3 x Wanderpicknick (zum selber zubereiten)  
6 Yogalektionen à 1.5 Std.  
3 geführte Wanderungen mit Christian (4-6 Std.)  
1 Entspannungsmassage à 25 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](mailto:info@casa-santo-stefano.ch)  
[www.casa-santo-stefano.ch](http://www.casa-santo-stefano.ch)

