

YOGA WEEKEND

11.03.2027
- 14.03.2027



Kraft tanken und entspannen

Ein verlängertes Yoga-Wochenende mit abwechslungsreicher Yogapraxis (Hatha, Vinyasa Flow, Yin Yoga), gesunder veganer Ernährung und viel eigener Zeit zum Wandern oder einfach Entspannen.

Am Morgen starten wir jeweils mit einer Meditation und Pranayama (Atemübungen), bevor wir den Körper mit fließenden und kraftvollen Asanans in Schwung bringen. Nach dem ausgiebigen veganen Brunch hast du Zeit, um dich in der wundervollen Natur des Malcantone zu bewegen oder im rustikalen Casa Santo Stefano zu entspannen. Die Yogapraxis am späteren Nachmittag soll entspannend auf dein gesamtes System wirken - du kannst loslassen, dich ganz dem Sein hingeben und zur Ruhe kommen. Im Anschluss erwartet dich jeweils ein feines vielfältiges veganes Buffet.

Das Yogawochenende ist geeignet für Anfänger und Fortgeschrittene. Du sollst viele neue positive Energie sammeln können und dich am Ende kräftig und entspannt fühlen.

Mit Céline Brunner

Yogalehrerin (Yoga Alliance RYS 500), Komplementärtherapeutin in der Methode Yoga, Trauma sensibler Atemcoach, vegane Ernährungsberaterin.

Seit gut zwanzig Jahren befinde ich mich auf meinem persönlichen Yogaweg. Darüber bin ich zutiefst dankbar. Yoga bedeutet für mich auf der feinstofflichen Ebene meinen Geist wahrzunehmen, tief in mich hineinzuhorchen, loszulassen, zur Ruhe zu kommen, mich in Akzeptanz zu üben und vor allem mich mit meinem Herzen zu verbinden. Auf physischer Ebene schätze ich es, meinen Körper zu spüren, ihn zu kräftigen und zu entspannen. Yoga hilft mir, mich im Leben zu reflektieren. Ich liebe das Leben und bin immerzu neugierig und offen für neue Erfahrungen. Ich strebe danach, Leid zu verringern. Sei dies in der Beziehung zu mir, zu anderen oder dem grossen Ganzen. Yoga findet für mich immer und überall statt. Und auf der Matte erfahre ich bewusst, wo ich im Alltag stehe.



Ablauf Yogaweekend und Angebote

Ankunftstag 11. März 2027

Individuelle Anreise, ab 14.00 Uhr Check-in

16.45 Uhr Begrüssung und Aperitif

17.00 - 18.30 Uhr Hatha Flow

19.00 Uhr Abendessen

12. - 13. März 2027

Ab 7.30 Uhr Tee, Kaffee, Wasser & Früchte sind in der Küche bereit

08.00 - 10.00 Uhr Yoga Meditation / Pranayama – Strong Flow

10.00 - 11.00 Uhr Brunch

Bis 17.00 Uhr Freizeit, Wandern, Massage, Sein, ...

17.00 - 18.30 Uhr Yoga Slow Flow / Yin / Yoga Nidra

18.45 Uhr Abendessen

Abreisetag 14. März 2027

Ab 7.00 Uhr Tee, Kaffee, Wasser & Früchte sind in der Küche bereit

7.30 - 9.00 Uhr Meditation / Pranayama – Strong Flow

9.00 - 9.30 Uhr Zimmerfreigabe

9.30 - 10.30 Uhr Brunch, danach Abreise

Kosten Yoga Kursgebühr:

CHF 360 (Kurs ohne Unterkunft/Verpflegung)

Zimmerpreise pro Zimmer und Nacht, exkl. Kurtaxe:

Einzelzimmer Standard ab CHF ab 105.00

Doppelzimmer Standard ab CHF ab CHF 160.00

Doppelzimmer Einzelbelegung ab CHF 115.00

Verpflegung in der Casa:

CHF 129.00 (wird vor Ort bezahlt)

Leistungen

3 vegane Yogi Brunch, 2 vegane Abendessen in der Casa, Bio-Kaffee und Bio-Tee tagsüber Früchte der Saison, Nachmittagssnack, Gratisparkplatz bei der Monte Lema Bahn / Ticino Ticket (kostenfreie Nutzung der ÖV ab Anreise), im Haus stehen Yogamatten / Blöcke / Decken und Sitzkissen zur Verfügung. Du darfst gerne deine eigene Matte und Decke mitbringen, wenn du dich damit wohler fühlst.

Anmeldung

Die Kursanmeldung erfolgt per Mail: anandayogaluzern@gmail.com

Bankverbindung: Céline Brunner / PostFinance / IBAN CH86 0900 0000 6032 0842 4 / 6003 Luzern

Nach Eingang der Kursgebühr ist die Anmeldung definitiv.

Zimmer werden direkt bei der Casa Santo Stefano gebucht:

Die Zimmerbuchung erfolgt direkt über den Button „Zimmer buchen“ unter dem jeweiligen Retreat auf der Website des Casa Santo Stefano unter der Rubrik „Retreats“:

www.casa-santo-stefano.ch/yoga/yogaretreat

info@casa-santo-stefano.ch, Tel. +41 (0) 91 609 19 35, 6986 Miglieglia

