

Yoga & Fasten im Frühling im Tessin 27. Februar - 5. März 2021



„Suchen was verloren scheint, aufdecken was verschüttet ist. Befreien was gefangen ist, beleben, was nicht mehr spürbar ist.“

Yoga & Fasten

Bewusstes Fasten ist die älteste Form wieder in Schwung zu kommen auf jeder Ebene.

Fasten heisst nicht Hungern, denn in diesem Kurs bedienen wir uns der Methode des Fastens mit Hafer, einem Getreide, mit dem wir entschlacken und entgiften, ein Reinigungsritual für den Körper, die Seele und den Geist. Wir werden dies unterstützen mit Methoden aus dem Yoga, wie Neti, die Nasenreinigung, intensiven Atemübungen sowie Tratak, die Kerzenmeditation. Wir verwöhnen uns mit Bürstenmassagen, täglichen Leberwickeln und wohligen Yogaübungen und tauchen ein in die Philosophie des „Wu-Wei“ und bestimmen unsere „Doshas“.

Geniessen die Stille, die Natur auf unseren Spaziergängen und begegnen uns wieder selbst.

Unsere Fastenessen kochen wir gemeinsam mit frischen Kräutern und feinen Gewürzen.

In diesen Tagen sind wir getragen in der Gruppe und gehen doch alleine diesen Weg, der in eine neue Ausrichtung führt.



Kursleitung

Susanne Fraling, dipl. Yogalehrerin, BDY/EYG, ist eine einfühlsame erfahrene Yogalehrerin und Fastenleiterin aus Ascona. Der Schwerpunkt Ihres Unterrichtens ist das individuelle Begleiten auf dem Yogaweg jedes Einzelnen. Sie unterrichtet seit über 10 Jahren und nimmt selber an Weiterbildungen teil, lässt sich inspirieren und ihre Yoga-Matte ist Teil ihres täglichen Lebens. Ihre Fastenreinigungswoche, kombiniert mit Yoga, eignet sich für Anfänger und Fortgeschrittene.

Das Malcantone

Zwischen dem Lago Maggiore und Luganer See erwartet uns eine traumhafte Berg-Hügel-und Waldlandschaft, die zum Wandern einlädt. Das Bergdorf Miglieglia liegt mittendrin auf einer sonnigen Terrasse im Malcantone, am Fuße des Monte Lema.

Casa Santo Stefano

Unsere Unterkunft 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

ab 14.00 Check-in

16.30 Begrüssung mit Angeli & Christian

17.30 Einführung in das Fasten & Yogapraxis

Tagesablauf (Änderungen möglich)

8.00 – 8.30 Morgenmeditation

9.00 – 10.00 Fastenessen

12.30 – 14.00 Yoga

18.00 – 19.00 Fastenessen

20.00 – 20.30 Abendmeditation

Vormittag, Nachmittag und Abend nach individueller Gestaltung und gemeinsamen Interessen, wie z.B. Wandern, Spaziergänge, Gespräche auf der Terrasse oder am Kamin, Lesen, Massagen...

Abreisetag

8.00 – 9.00 Morgenmeditation

9.00 – 9.30 Zimmerfreigabe

9.30 – 10.30 Festliches Frühstück

ca. 11.00 Kursende und Abreise

Hotelkosten (inklusive Kurskosten)

Doppelzimmer mit Dusche/WC pro Person

Fr. 850.-

Einzelzimmer mit Dusche/WC

Fr. 1'050.-

Doppelzimmer in Einzelbelegung mit Dusche/WC

Fr. 1'150.-

Leistungen

6 Übernachtungen in stilvoll renovierten Zimmern mit Dusche/WC

Fastenmahlzeiten und Küchenbenutzung

Feine Teesorten und reines Monte Lema Wasser

12 Yoga und Meditationslektionen

1 Wohlfühl-Massage nach Wahl, 50 Minuten

1 Wellnessstag mit Sauna & Schwimmen

Individuelle Begleitung durch die gesamte Fasten-Reinigungswoche

Festliches Abschluss-Frühstück

Kurskosten

Ticino Ticket (Gratis ÖV etc.)

Gratisparkplatz bei der Monte Lema-Gondelbahn

Kurtaxe und MwSt

Weitere buchbare Leistungen

Entspannungsmassage, Lymphdrainage, Fussreflex-, Bindegewebsmassage

50 Min. / 75 Min. / 100 Min.

Fr. 95.-/Fr. 135.-/Fr. 175.-

Auskünfte & Anmeldung

Casa Santo Stefano

6986 Miglieglia

Tel. +41 (0) 91 609 19 35

info@casa-santo-stefano.ch

www.casa-santo-stefano.ch

