

# Yoga & Fastenwoche & im Tessiner Frühling 7. - 13. März 2021



## Yoga & Saft-Fasten

In diesen Tagen entschlacken und entgiften wir unseren Körper mit gemeinsam frisch zubereiteten Säften, Yogaübungen, viel Zeit für sich selbst, Spaziergängen in der Natur, dem Zuhören der Stille, Staunen über das Erwachen des Frühlings und regenerieren uns auf sanfte Art und Weise.

Frucht- und Gemüsesäfte enthalten viele Vitamine und Nährsalze. Die Verdauungsorgane werden durch die flüssige Nahrung entlastet, da sie weder durch Fette noch durch Eiweiss in Anspruch genommen wird. Durch die reichliche Zufuhr von basenreichen Frucht- und Gemüsesäften können sich Leber und Nieren in diesen Tagen erholen, weil überschüssige Säuren abgeführt werden.

Wir werden dies mit Methoden aus dem Yoga unterstützen, 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“.



## Kursleitung

Susanne Fraling, dipl. Yogalehrerin, BDY/EYG, sowie vedische Astrologin in Ausbildung, 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

17.00 Begrüssung mit Christian & Angeli

Einführung in den Ablauf der Fastenwoche

19.00 Yoga & Meditation

## Tagesablauf (Änderungen möglich)

7.30 – 8.30 Yoga

9.00 – 10.00 Gemeinsames Zubereiten der Säfte

11.00 – 12.00 Meditation und Innenschau

Danach freies Gestalten des Nachmittags nach gemeinsamen oder persönlichen Interessen, wie z.B. Wandern, Spaziergänge, Gespräche auf der Terrasse oder am Kamin, Lesen. Auch sind tägliche Massageanwendungen möglich.

18.00 – 19.00 Yoga & anschliessend gemeinsamer Austausch

## Abreisetag

7.30 – 8.30 Yoga

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. 900.-

Einzelzimmer mit Dusche/WC

Fr. 1'100.-

Doppelzimmer in Einzelbelegung mit Dusche/WC

Fr. 1'200.-

## Leistungen

6 Übernachtungen in stilvoll renovierten Zimmern mit Dusche/WC

Fastenmahlzeiten

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-, Bindegewebsmassagen

50 Min./ 75 Min. / 100 Min.

Fr. 95.-/Fr. 140.-/Fr. 175.-

## Auskünfte & Anmeldung

Casa Santo Stefano

6986 Miglieglia

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)

