

#### ···• YOGATELIER•···

Ana Exposito

dipl. Yogalehrerin SYV/EYU dipl. Yogatherapeutin dipl. Iyengar-Yogalehrerin

Bahnhofstrasse 32 4900 Langenthal 078 820 21 91

www.yogatelier.ch

# Yoga-Woche im Casa Santo Stefano

16. – 22. Juni 2024

Willkommen zur Yoga-Woche: Eine Reise zu den sieben kosmischen Gesetzen.

Entdecke die Harmonie des Universums mit einer inspirierenden Yoga-Woche, die auf den sieben kosmischen Gesetzen basiert. Tauche ein in eine Welt des Gleichgewichts, der Energie und der inneren Ruhe.

Lade deine Seele ein, während wir uns auf eine Entdeckungsreise begeben, um die Macht der sieben kosmischen Gesetze zu erkunden. Inmitten einer idyllischen Umgebung biete ich dir eine einzigartige Gelegenheit, Körper, Geist und Seele zu vereinen und dein Inneres zu erforschen.

Ich werde dich sanft durch diese sieben Gesetze führen und dir dabei helfen, deine eigene innere Weisheit zu entdecken. Egal ob Anfänger oder erfahrener Yogi, diese Yoga-Woche ist für jeden zugänglich und bietet Raum für persönliches Wachstum und Selbsterkenntnis.

- 1. Das Gesetz der Einheit: Verbundenheit aller Dinge
- 2. Das Gesetz von Ursache und Wirkung: Kraft von Gedanken, Worten und Taten
- 3. Das Gesetz der Resonanz: Schwingungen für erfülltes Leben
- 4. Das Gesetz des Ausgleichs: Balance für Gesundheit und Wohlbefinden
- 5. Das Gesetz der Polarität: Dualität als Chance für Entwicklung
- 6. Das Gesetz der Rhythmen: Natürliche Zyklen für Inspiration und Wachstum
- 7. Das Gesetz der Evolution: Veränderung und Wachstum für volles Potenzial

# Programm – Yoga und die sieben kosmischen Gesetze

# Sonntag, 16. Juni

ab 14.00 Ankunft (Check-in)

16.30 Begrüssung auf der Terrasse oder in der Küche im Haus Uva 17.00 – 18.00 Vorstellung des Wochenprogramms, Meditation zum Ankommen

18.00 Gemeinsames vegetarisches Abendessen

19.30 – 20.30 Abendprogramm (fakultativ)

Zeit für einen Spaziergang oder Zeit für sich, um zu geniessen.

#### Montag, 17. Juni + Mittwoch 19. Juni + Freitag 21. Juni

08.00 - ca. 10.00 Yoga (20 min Meditation, 20 min Pranayama, 80 min Asanas)

10.00 – 11.00 Brunch

11.00 – 16.00 Zeit für sich (Wandern, Lesen, Gespräche, Entspannen, individuelle

Yogapraxis, Massage) Früchte, Kuchen, Tee und Kaffee

16.30 – 18.00 Yoga

18.00 – 19.00 Abendessen im Haus

ca. 19.30 – 20.30 Abendprogramm (fakultativ)

#### Dienstag, 18. Juni + Donnerstag 20. Juni

08.00 – ca. 10.00 Yoga (20 min Meditation, 20 min Pranayama, 80 min Asanas)

10.00 – 11.00 Brunch

11.00 – 17.00 Zeit für sich (Wandern, Lesen, Gespräche, Entspannen, individuelle

Yogapraxis, Massage) Früchte, Kuchen, Tee und Kaffee

12.00 – 16.00 Vorschlag: Wellness Kurhaus Cademario (Spezialpreis CHF 25. – statt CHF 50. –)

17.30 – 18.00 Abendessen im Dorf oder Umgebung

#### Samstag, 22. Juni

08.00 – 09.00 Yoga

09.00 Zimmer räumen

09.30 – 10.30 Brunch

10.30 – ca.11.00 Abschlussrunde und Verabschiedung







## Kosten

#### Kurskosten + Abendessen

für 7 Tage Yogapraxis inkl. Abendessen am ersten Abend CHF 620.-

Für den ersten Abend gibt es ein kleines, feines vegetarisches Essen von mir zubereitet und ist im Preis inbegriffen. An drei Abend gibt es ein reichhaltiges vegetarisches Buffet in der Casa Santo Stefano (Vorspeisen, Hauptgerichte und Dessert), inklusive Tee, Wasser und Kaffee (für jeweils CHF 42.–). An 2 Abenden essen wir im Restaurant (nicht im Preis inbegriffen).

Anmeldung und Auskünfte direkt bei Ana Exposito, exposito.ana@besonet.ch, T 078 820 21 91

### Unterkunft + Zimmerpreise

Casa Santo Stefano, 6986 Miglieglia (TI)

Die «Casa Santo Stefano» besteht aus drei renovierten Tessiner Häusern aus dem 18. Jahrhundert. In diesen historischen Mauern zeigt sich eine stilvolle Einfachheit, moderner Komfort und eine herzliche Gastfreundschaft.

#### Pro Person/Nacht

1 Doppelzimmer-Suite mit Bad/WC	CHF	100
Doppelzimmer mit Dusche/WC	CHF	85
Einzelzimmer mit Dusche/WC (max. 3)	CHF	95
Doppelzimmer in Einzelbelegung mit Etagendusche/WC* Kat. C (max. 2)	CHF	115
Doppelzimmer in Einzelbelegung mit Dusche/WC, Kat. B	CHF	125
Doppelzimmer in Einzelbelegung mit Dusche/WC, Kat. A	CHF	135
Kurtaxe pro Tag/pro Person	CHF	4

#### Im Preis inbegriffen sind

- Übernachtung in stilvoll renovierten Zimmern mit Dusche/WC oder Etagendusche/WC\*
- Bio-Frühstück frischen Früchten, Müsli, hausgemachten Brot, Zopf & Konfitüren
- Cappuccino, Espresso, Latte macchiato und feine Tees in den Pausen
- Saison-Früchte den ganzen Tag und selbstgebackenen Kuchen am Nachmittag
- Gratisparkplatz hinter der Monte Lema-Gondelbahn
- Ticino Ticket (Gratis-ÖV ab dem Check-in)

Das Zimmer bitte direkt und rechtzeitig bei der Casa Santo Stefano buchen: T 091 609 19 35, info@casa-santo-stefano.ch, www.casa-santo-stefano.ch





