

Yoga & Wandern im Südtessin

16.- 18. Juni 2023



Yoga und Wandern

Wir erkunden achtsam die schöne Umgebung des Klosters, durchstreifen die Kastanienwälder und ersteigen vielleicht sogar einen Gipfel. Wir können unterwegs meditieren und Körperübungen ausführen. Morgens und abends praktizieren wir Hatha-Yoga unter Olivenbäumen, Atemübungen, Mudras, einige Flows und etwas Yoga Nidra. Wir geniessen feine, gesunde Klosterkost, am Mittag in Form eines Picknicks. Mit einfachen Klanginstrumenten werden die einzelnen Lektionen untermalt .

TeilnehmerInnen: Max. 12

Anreise am Freitag: Check-in wenn möglich bis 18.00 Uhr. 18.30 Uhr Abendessen. Mit ÖV nach Tesserete.
Abreise am Sonntag: Ca. 15.30 Uhr. Mitfahrgelegenheiten können organisiert werden.

Anforderungen

Mittleres Wandern, 3-4 h pro Tag. Und immer wieder Zeit zum Verweilen.
Fürs Yoga genügen wenig Vorkenntnisse. Es ist auch möglich, ohne Yoga dabei zu sein.

Übernachtung

Im einzigartig gelegenen Kloster Bigorio, mit herrlicher Aussicht Richtung Lugano, am Rand eines Kastanienwaldes.

Leitung

Daniel Studhalter, dipl.Yogalehrer, Naturheilpraktiker und Reiseleiter. Seit dem Jahr 2000 unterrichtet er Hatha-Yoga in Luzern. Sein achtsamer Stil dient der Entspannung von Körper, Geist und Seele.

Kosten

Seminarkosten: CHF 290.- (4 Yogalektionen & 2 geführte Wanderungen) Ohne Yoga: 200.-
Hotelkosten: VP ab 120.- Bei Annullation siehe Bestimmungen des Klosters. 50% des Seminarpreises, weniger als 3 Wochen vor Beginn voller Betrag. Versicherung ist individuell.

Anmeldung

So bald wie möglich, spätestens bis 10. Juni 2023 (falls noch freie Plätze). Am Besten per Email.

daniel.studhalter@gesund-reisen.ch
www.gesund-reisen.ch

Telefon: 079 390 38 66
www.bigorio.ch