



ChiYoga Sommerweekend

in Miglieglia im Seminarhaus Casa Santo Stefano

13. -15.September 2024 mit Claudia Matthias

In diesem ChiYoga Weekend praktizieren wir gemäss der Jahreszeit Spätsommer mit dem Element Erde. Wir finden innere und äussere Balance und Ausgeglichenheit, tanken Kraft und Zuversicht für unsere Aufgaben und Herausforderungen im Alltag.

Wir verbringen Zeit in der herrlichen Natur und können so Stress und Anspannungen loslassen.

Morgens praktizieren wir energetisierendes ChiYoga, in der Abendstunde YinYoga, Pranayama und Meditation.

Das Weekend ist offen für Yogabeginner und Geübte.

Ich freue mich auf dich !

Claudia



Claudia Matthias, dipl ChiYoga / Hatha Yoga Lehrerin

Programm

Freitag, 13. September Check-in in der Casa ab 14:00

16:45 Begrüssung mit Apéritiv

17:15 -18.45 ChiYoga

18:45 Abendessen in der Casa

Samstag, 14. September

7:30 Tee, Kaffee, Wasser, Früchte

7:45 Silent Walk in der Natur

8:15 -9:45 ChiYoga Erde

10:00 -11:00 Uhr Frühstück/Brunch, danach freie Zeit für Wanderungen, Ausflüge, Baden

17:00 -18:30 YinYoga, Pranayama, Meditation

19:00 Abendessen im Restaurant im Dorf (nicht im Preis inbegriffen)

Sonntag 15. Juni

6:45 Tee, Kaffee, Wasser, Früchte

7:00 Silent Walk in der Natur

7:30 - 9:00 ChiYoga Erde

9:00 – 9:30 Zimmerfreigabe

9:30 -10:30 Uhr Frühstück/Brunch und danach kurze Abschlussrunde und Abreise

Kurs buchen bei Claudia www.freiraum-diepoldsau.ch +41 76 373 35 92

Nach Einzahlung der Kurskosten ist der Kursplatz definitiv reserviert!

Kursgebühr: CHF 230.-

Zimmer buchen direkt in der Casa Santo Stefano www.casa-santo-stefano.ch +41 91 609 19 35

Hotelpauschale:

Doppelzimmer CHF 212.-

Einzelzimmer CHF 232.-

Leistungen: 2 Übernachtungen in stilvollen Zimmern, Bio-Frühstück, Tee, Kaffee, Früchte, Kuchen am Nachmittag, 1 vegetar. Z`nacht, Gratisparkplatz **hinter** der Monte Lema Talstation

Annulationsbestimmungen: Bis 30 Tage vor dem Weekend 100% der Kosten für Kurs & Hotel. Wir empfehlen eine Reiserücktrittsversicherung abzuschliessen! (z.B. Elvia, VCS, Krankenkasse, ETI-Schutzbrief, TCS, Europäische, etc). [Online Formular für Reiserücktrittsversicherung](#)