



yoga & coaching
Patrizia Böhler

YOGA & GENUSS

Eintauchen in die faszinierende Welt der Chakren

Mit Genuss widmen wir uns in diesen Tagen unseren Energiezentren, den Chakren. Mit kraftvollen Yoga-Haltungen am Morgen und sanftem Yin-Yoga am Abend laden wir sie auf und bringen sie bewusst zum Schwingen. Wir erkunden durch Entspannung und Meditation das uralte Wissen über die sieben Hauptchakren. Dieses Wochenende eignet sich für AnfängerInnen sowie Fortgeschrittene.

YOGA &
GENUSS

im Tessin

12. Mai 2024 bis
16. Mai 2024

PROGRAMM

Sonntag, 12.5.2024

ab 14.00 Uhr

16.30 - 18.30 Uhr

18.45 Uhr

20.15 - 20.45 Uhr

Check-in

Begrüssung und Yin Yoga mit Tiefenentspannung am Abend

Gemeinsames Abendessen in der Casa Santo Stefano

Chakrenmeditation

Montag bis Mittwoch, 13.5 bis 15.5.2024

08.00 - 09.30 Uhr

10.30 - 17.00 Uhr

17.00 - 18.30 Uhr

18.45 Uhr

3 x Dynamisches Yoga am Morgen anschliessend Brunch

Zeit für Dich! Lesen, spazieren, faulenzen, einfach nur genießen,

Massagen in der Casa Santo Stefano, Ausflüge

& Wanderungen alleine oder gemeinsam

3 x Yin Yoga mit Tiefenentspannung am Abend

Abendessen

am Mittwoch 15.5.2024 gemeinsames Abendessen in der Casa Santo Stefano

20.15 - 20.45 Uhr Chakrenmeditation

Donnerstag, 16.5.2024

07.30 - 09.00 Uhr

09.00 - 09.30 Uhr

09.30 - 11.00 Uhr

Dynamisches Yoga am Morgen

Zimmerfreigabe

Brunch & individuelle Abreise



yoga & coaching
Patrizia Böhler

YOGA & GENUSS

An diesen Tagen wirst du eine Fülle interessanter Informationen über das Chakrasystem erhalten. Jedes der sieben Hauptchakras ist nicht nur bestimmten Organen und Körperteilen zugeordnet, sondern auch spezifischen geistigen Lebensthemen.

Beispielsweise ist das erste Chakra, das Wurzelchakra, eng mit der Erde und unserem Urvertrauen verbunden. Wenn es im Gleichgewicht schwingt, fühlen wir uns sicher und stark. Unser zweites Chakra, das Sakralchakra, hat eine Verbindung zum Element Wasser. Wenn es geschwächt ist, fühlen wir uns möglicherweise steif und emotional zerbrechlich. Das dritte Chakra, das Nabelchakra, beeinflusst deine innere Stärke und deine individuelle Persönlichkeit.

Im Verlauf unserer Yoga-Einheiten werden wir jedes dieser 7 Hauptchakras genauer besprechen, begleitet von kurzen Erläuterungen, geführten Meditationen und praktischen Yoga-Übungen. Du wirst erfahren, welche Yoga-Übungen unterstützend auf die verschiedenen Energiezentren wirken können und wie du deine Chakren öffnen kannst, um mehr Lebendigkeit und Harmonie in dein Leben zu bringen.

Darüber hinaus erhältst du hilfreiche Tipps für den Alltag, wie du außerhalb der Yoga-Stunde deine Chakren pflegen und stärken kannst. Nach diesen Tagen wirst du gestärkt, geistig zentriert und voller Lebensfreude deine Heimreise antreten.

Ich freue mich sehr darauf, mit euch in dieses spannende Thema einzutauchen und gemeinsam kraftvolle, entspannte und freudvolle Momente zu erleben.



KURSLEITUNG

Patrizia Böhler

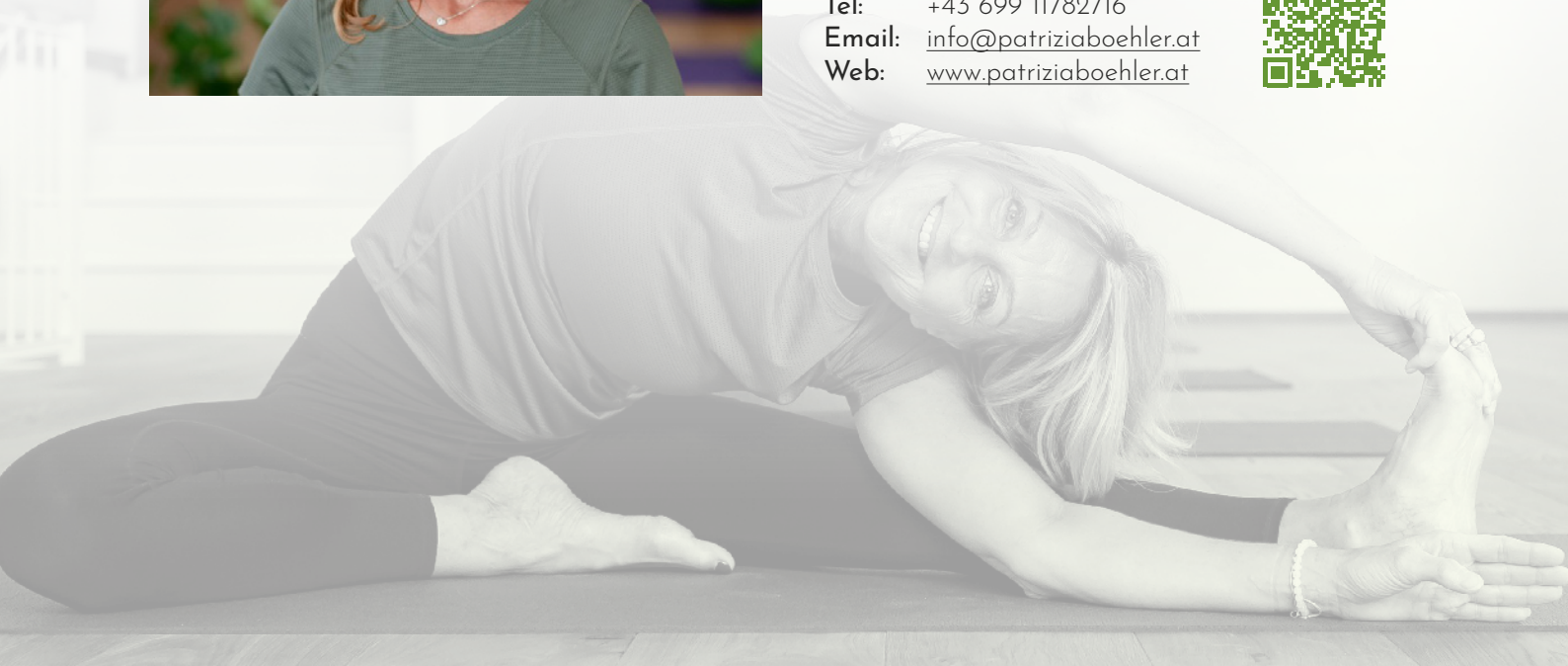
Dipl. Yoga-Lehrerin und Entspannungstrainerin

Diplomierter Systemischer Coach ECA,
Somatic Experiencing Practitioner in Ausbildung,
Mitbegründerin der Yoga und Achtsamkeitsschule
zur Ausbildung für Dipl. Yoga-Lehrerin in
Achtsamkeit

Tel: +43 699 11782716

Email: info@patriziaboehler.at

Web: www.patriziaboehler.at





yoga & coaching
Patrizia Böhler



ANMELDUNG UND KOSTEN

CHF 400.- für 8 Yoga-Einheiten, 2 Meditationen

Anmeldung direkt an die Yoga-Kursleitung: info@patriziaboehler.at

SEMINAR BESTÄTIGUNG

Erfolgt nach Eingang der Anmeldung und gilt als definitiv, sobald die Seminarkosten auf dem folgenden Konto eingegangen sind: **Dornbirner Sparkasse Bank AG, Patrizia Böhler, Falkenstrasse 22, 6973 Höchst, IBAN: AT12 2060 2000 0041 76 00**

Bei Annullaion bis 30 Tage vor dem Kursbeginn wird eine Bearbeitungsgebühr von CHF 50.- erhoben. Wegen Verpflichtungen beim Kurszentrum wird bei späteren Abmeldungen der volle Betrag fällig, sofern kein Ersatz gestellt werden kann. Versicherung ist Sache des/r Teilnehmers/in. Wir empfehlen den Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung.

ZIMMERBUCHUNG UND KOSTEN

DZ mit Dusche/WC CHF 424.- pro Person

EZ mit Dusche/WC CHF 474.- pro Person

DZ/Einzelbelegung ab CHF 544.- pro Person

Reservation direkt bei der Casa Santo Stefano:

Tel: +41 91 609 19 35

Email: info@casa-santo-stefano.ch

Web: www.casa-santo-stefano.ch

Zahlbar vor Ort mit Debitkarten, Postcard oder Bar (keine Kreditkarten!).

Es ist keine Vorauszahlung erforderlich. Die Bezahlung der Hotelpauschale erfolgt am Anreisetag direkt beim Check-in.

Inbegriffen sind

- 4 Übernachtungen mit feinem Bio-Frühstück mit Müsli, Früchten, hausgemachten Brot & Zopf und regionalen Produkten.
- Saison-Früchte ganztags und selbstgebackener Kuchen am Nachmittag.
- 2 reichhaltige vegetarische Abendessen in der Casa Santa Stefano.
- Wi-Fi.
- Gratis-Parkplatz hinter der Monte Lema-Gondelbahn.
- Ticino-Ticket (gratis ÖV und weitere Ermässigungen auf Bergbahnen, Schiffen etc.).

Nicht inbegriffen: individuelle An- und Abreise, Kurtaxe, 2 individuelle Abendessen im Dorf, Massagen.





yoga & coaching
Patrizia Böhler

WILLKOMMEN IM „ETWAS ANDEREN“ ALBERGO

casa santo stefano

B&B - Seminarhaus

Liebe Gäste und Interessenten der Casa Santo Stefano

Eine spezielle Atmosphäre erwartet Sie in unserem "etwas anderen" Hotel, der Casa Santo Stefano, welche aus drei historischen und stilvoll renovierten Tessiner Häusern besteht. Die hellen Loggias, die offenen Kamine sowie eine herrliche Sonnenterrasse mit der Traubenpergola, laden zum Verweilen ein.

In unseren zwei grossen Tessiner Wohnküchen mit den urchigen Holztischen, geniessen Sie unser leckeres Bio-Frühstück mit täglich frisch gebackenem Brot und Zopf, unzähligen hausgemachten Konfitüren, aromatischen Kastanienhonig, verschiedenen Käsesorten aus der Region, frisch zubereiteten Birchermüsli, saisonale Früchte und noch einiges mehr.

Unser persönlich geführtes B&B und Seminarhotel eignet sich sowohl für Individualgäste wie auch für Seminarteilnehmer. Sehr beliebt sind inzwischen unsere Yoga- & Wander-Retreats. Neu im Angebot sind unsere Individual Themen-Packages!

Das typische Tessiner Dorf Miglieglia (700 m) liegt in noch fast unberührter Natur, im Herzen des Malcantone. Eingebettet in diese sanfte Hügellandschaft, befinden wir uns 16 km von Lugano entfernt, am Fusse des Aussichtsberges Monte Lema (1624 m).

Wir sind mit 2 Sternen klassifiziert und u.a. mit den folgenden Labeln ausgezeichnet: Dem Nachhaltigkeitslabel „Blauen Schwalbe“, "Swiss-Uniquehotel", "Bio- & Ökohotel" und "Bike-, Wander- und Seminarhotel".

Unser Credo: Einfachheit und Qualität anbieten sowie engagiert, innovativ und persönlich auf den Gast eingehen.

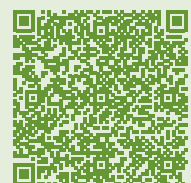
Casa Santo Stefano

Via alla Chiesa 25, 6986 Miglieglia, Schweiz

Tel: +41 91 609 19 35

Email: info@casa-santo-stefano.ch

Karte: <https://maps.app.goo.gl/qSxp4rhqzRiEbKFG6>





yoga & coaching
Patrizia Böhler

MIGLIEGLIA

Im 12. Jahrhundert wurde das Dorf erstmals urkundlich erwähnt, damals unter dem Namen «Mullielia». Die erste wichtige Überlieferung betrifft die tragische Feuersbrunst, der in der Nacht zum 18. Januar 1478, fast das ganze Dorf zum Opfer fiel; nur vier von den vierzig Häusern blieben vom Feuer verschont. Darunter die erste Chiesa degli Apostoli Santo Stefano al Colle, die um 1444 erbaut wurde und fast intakt bis in unsere Zeit erhalten geblieben ist. Im Jahre 1621 bekam die Gemeinde eine Pfarrei, und noch im selben Jahrhundert sorgte man für den Bau der neuen barocken Pfarrkirche, ebenfalls unter dem Namen Santo Stefano.

Im 17. Jahrhundert wurden die Grundsteine für die heutige Casa Santo Stefano gelegt. Der eine Hausteil, die «Casa Uva», ein ehemaliges Doktorhaus, wurde stets von einer Familie bewohnt. Der andere, die «Casa Erbe», diente im unteren Teil als Bäckerei mit Verkaufsladen, im Hochparterre war eine Osteria und im oberen Stockwerk die Wohnung der Wirtsleute. 1988 wurde unter dem Namen «Garni Santo Stefano e Centro di formazione e di cultura», eine beliebte Pension eröffnet. 1996 gab es einen Besitzerwechsel und das Hotel wurde unter dem neuen Namen „Casa Santo Stefano“, weitergeführt.

