

Für weitere Fragen oder Informationen stehe ich gerne zur Verfügung.



Marlies Steiner
Breitestrasse 63a
8400 Winterthur
Telefon: 052 232 07 57

steiner@marmayoga.ch
www.marmayoga.ch



YOGA - Ferienseminar vom 11. – 16. August 2018

casa santo stefano
Miglieglia / Tessin



Zeit für dich ...



Essen & Geniessen...
Wandern...
Baden...

Zeit für Yoga ...



mit Marlies Steiner

Programm & Details:

Ankunftstag

Individuelle Anreise. Ab 14 Uhr Check-in
16.30 Begrüssung mit Willkommens-Apero (ohne Alkohol)
17.00 – 18.15 Yoga
18.30 gemeinsames Abendessen in der casa santo stefano

Tagesablauf

7.15 – 8.00 **Pranayama** - danach reichhaltiges Frühstück
9.30 – 12.30 **Yoga** - Nachmittag freie Zeit zum Faulenzen,
Wandern, Baden, Massagen, Lesen, etc.
3 x Abendessen in der casa santo stefano, 2 x auswärts

Abreisetag

Pranayama, Frühstück und Yoga 7.15 – 12.00 Uhr
Zimmerfreigabe bis 9.30 Uhr

Seminargebühr: CHF 430.–

Preise Zimmer pro Person/Nacht

Doppelzimmer-Suite mit Bad/WC	CHF 100.–
Doppelzimmer mit Dusche/WC	CHF 85.–
Einzelzimmer mit Dusche/WC	CHF 95.–
Doppelzimmer in Einzelbelegung	CHF 115.– */ CHF 125.–

Übernachtung in stilvoll renovierten Zimmern mit Dusche/WC oder auf der Etage
Leckeres Frühstück u.a. mit Brot, Zopf - hausgemacht, Tee- und Kaffee-Spezialitäten in der Pause.
Saison-Früchte den ganzen Tag
Selbstgemachte Kuchen am Nachmittag oder Lunch-Sandwich
3 reichhaltige vegetarische Abendessen im Hotel (à CHF 35.–)
Gratisparkplatz bei der Monte Lema-Gondelbahn

Zimmer: bitte rechtzeitig selbst buchen bei casa santo stefano - www.casa-santo-stefano.ch
Tel. +41 (0) 91 609 19 35 / info@casa-santo-stefano.ch

Die Hotelkosten sind direkt vor Ort am Anreisetag zu bezahlen.

Anmeldung Seminar: schriftlich mit untenstehendem Talon.

Bei Annullationen gelten folgende Bestimmungen:

90 - 61 Tage vor Aufenthalt	20%
60 - 31 Tage vor Aufenthalt	50%
ab 30 vor Aufenthalt und bei Nichterscheinen	100%

auf die Gesamtkosten der Leistungen

Rücktrittsversicherung ist empfohlen und Sache jedes einzelnen

Wird eine Ersatzteilnehmerin, ein Ersatzteilnehmer gestellt, fallen lediglich die Umtriebskosten von Fr. 50.-- an.

Mindestteilnehmerzahl: 6 Personen (maximal 14)



Ich melde mich definitiv für das Yoga-Ferienseminar vom 11. – 16. August 2018 in der casa santo stefano, Miglieglia an

Name: _____

Strasse: _____

Ort: _____

Telefon/Handy: _____

E-Mail: _____

Unterkunft: **Selbstbuchung im Seminarhotel casa santo stefano**

Datum/Unterschrift: _____

Bemerkungen/Vorschläge: bitte auf Rückseite des Talons vermerken

Einsenden oder abgeben an:

Marlies Steiner, Breitstrasse 63a, 8400 Winterthur

