

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](http://www.casa-santo-stefano.ch)  
Tel. +41 (0) 91 609 19 35 / [info@casa-santo-stefano.ch](mailto: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**

