

Retreat in Miglieglia (TI)

10.-13.August 2023

**Trilo Chi, Pilates, Toning,
Vinyasa Yoga und Yin Yoga
mit Tina**



Tina Böck ist seit 15 Jahren zusammen mit Inge Gubler Geschäftsführerinnen in ihrem schönen Studio T- Power Move in Gretzenbach. Tina ist seit über 30 Jahren im Bewegungsbereich tätig und unterrichtet Trilo Chi, Vinyasa Yoga, Yin Yoga, Pilates, Ausdauer-Toning und arbeitet auch als selbständige Masseurin.

**Yoga Nidra Meditation
mit Sabina**



Sabina Kasper-Koch, arbeitet seit 11 Jahren als selbständige dipl. Polarity – Therapeutin in Schönenwerd.

(Körper- und Gesprächstherapie).
Ergänzend dazu bietet sie seit 3 Jahren
Yoga Nidra - Meditationen an,
ab und zu begleitet mit Handpan.



**...In der wunderschönen Umgebung
vom malerischen Tessiner Dörfchen
Miglieglia bieten Tina und Sabina
ein abwechslungsreiches Retreat
an...**

**...Die Kurse richten sich an
Anfänger bis Fortgeschrittene...**

**...Loslassen, geniessen und
Körper, Geist und Seele verbinden...**

**...In der wildromantischen Natur die
vielen Wanderwege erkunden, in
Felsenbecken schwimmen oder
unter der Pergola gemütlich
chillen...**

...Mer fröie öis uf öich alli...

Ankunftstag Donnerstag 10. August 2023

Individuelle Anreise, ab 14 Uhr Check-in

16.30 Uhr Begrüssung und Apéro

17.00 – 18.30 Uhr **Trilo Chi (energie)** Tina

18.30 – 20.00 Uhr **Veganes Abendessen**

im Casa Santo Stefano

20.15 – 21.00 Uhr **Yin Yoga** Tina

Freitag 11. August 2023

07.00 – 08.00 Uhr **Sonnengrüsse** Tina

08.15 – 09.15 Uhr **Pilates** Tina

09.30 – 11.00 Uhr **Brunch**

11.00 – 17.00 Uhr **Freizeit**

17.00 – 18.30 Uhr **Yoga Nidra Meditation /**

Handpan Sabina

19.30 Uhr **Abendessen im Ristorante Negresco**

(nicht im Preis inbegriffen)

Samstag 12. August 2023

07.30 – 08.00 Uhr **Yoga Nidra Meditation** Sabina

08.00 – 09.15 Uhr **¾ Takt Toning** Tina

09.30 – 11.00 Uhr **Brunch**

11.00 – 17.00 Uhr **Freizeit**

17.00 – 18.30 Uhr **Trilo Chi (ruhig)** Tina

18.30 – 20.00 Uhr **Veganes Abendessen**

im Casa Santo Stefano

20.15 – 21.00 Uhr **Yoga Nidra Meditation /**

Handpan Sabina

Sonntag 13. August 2023

07.30 – 08.00 Uhr **Yoga Nidra Meditation** Sabina

08.00 – 09.00 Uhr **Vinyasa Yoga** Tina

09.00 – 09.30 Uhr **individuelles Check - Out**

09.30 – 11.00 Uhr **Brunch und Ausklang**



Anmeldung für's Retreat max. 12 Personen:

Für Mitglieder über Sportsnow App und für Nichtmitglieder über unsere Homepage

www.t-powermove.ch mit Anmeldeformular

Kurskosten CHF 280.-

(zusammen 11 ¼ Stunden von Tina und Sabina)

Die Anmeldung wird durch die Zahlung der

Kurskosten gültig!!

Bank: Raiffeisenbank Däniken-Gretzenbach

CH78 8080 8007 4371 7717 1

Zimmerbuchung:

direkt bei der Casa Santo Stefano

Tel. +41 (0) 91 609 19 35 oder

info@casa-santo-stefano.ch

Doppelzimmer-Suite mit Bad/WC CHF 100.-

Doppelzimmer mit Dusche/WC CHF 85.-

Einzelzimmer mit Dusche/WC CHF 95.-

Doppelzimmer in Einzelbeleg. CHF 115.-/125.-

Kurtaxen pro Person / pro Tag CHF 4.-

2 Abendessen im Hotel à CHF 35.-

Die Hotelpauschale ist direkt beim Check-in zu bezahlen.

Mögliche Zahlungsarten: Debitkarten, Postcard oder bar in Schweizer Franken/Euro.

Keine Kreditkarten!

Die Teilnehmer erhalten vom Hotel eine schriftliche Reservationsbestätigung für das Zimmer.

Leistungen:

Übernachtung in stilvoll, renovierten Zimmern mit Dusche/WC oder auf der Etage

Leckeres Bio-Frühstück/Brunch mit Müsli, frischen Früchten, Käse aus der Umgebung, feines hausgemachtes Brot und Zopf

Cappuccino, Espresso, Latte Macchiato, feine Tees und Saison-Früchte tagsüber

Selbstgemachte Kuchen in der Pause am Nachmittag

Gratisparkplätze in Miglieglia hinter der Monte Lema – Gondelbahn