



## *Ferienwoche mit Kundalini Yoga*

*Sonntag, 25. Juni – Samstag, 01 Juli 2023*

Geniessen Sie eine Woche Yogaferien an den Ufern des Luganersees in einer weitläufigen Parklandschaft mit genügend Platz um sich zu entspannen und den Alltag hinter sich zu lassen.

### *Angebot: Kundalini Yoga - das Yoga der Energie*

Das Yoga der Energie und des Bewusstseins. Es entfesselt dein Potential, um das Leben zu leben, das du immer wolltest. Kundalini Yoga Übungen verbessern das Wohlbefinden, lösen Verspannungen und fördern die Lebendigkeit und Kreativität.

### *Tagesablauf*

7.30 – 9.00 Uhr	Yoga
9.00 – 10.30 Uhr	Frühstück/Brunch
Nachmittag auf Anfrage	zur freien Verfügung oder gemeinsame Ausflüge Einführung Shakti Dance (das Yoga des Tanzes)
18.30 Uhr	Abendessen
21.00 Uhr	Entspannungsyoga vor dem Schlafen

*Die Yogawoche ist für Anfänger  
wie auch Fortgeschrittene geeignet.*



Centro Magliaso  
Via Bosconi 11  
6983 Magliaso  
Schweiz

Tel 091 606 14 41

willkommen@centro-magliaso.ch  
www.centro-magliaso.ch



## Giulia Bonaldi - Yoga Lehrerin

Giulia Bonaldi ist Yogalehrerin und Bewegungstherapeutin. Sie lebt in Zürich und unterrichtet seit 18 Jahren Kundalini Yoga. Die Faszination für Yoga begleitet sie bis heute und hat sich über die Jahre vertieft.

„Mit meiner Arbeit als Yogalehrerin möchte ich Menschen dabei unterstützen, die Verbindung zu ihrer inneren Kraft- und Energiequelle immer wieder zu finden. Yoga ist ein kraftvolles



Instrument, um den Fluss der Lebenskraft neu zu regulieren. Dieser „Energieausgleich“ ist notwendig, um die Herausforderungen des Lebens zu meistern und auch Spaß und Freude daran zu haben.“

Bei Fragen kontaktiere mich bitte auch per Telefon (076 558 23 58) oder über meine Homepage [www.tayoma.ch](http://www.tayoma.ch)

## Ihr Aufenthalt

Sie schlafen im Haupthaus Platano in einem modernen Grandlit-Zimmer mit Dusche/WC oder Einzelzimmer mit Dusche/WC. Benützen Sie am Nachmittag das grosse Schwimmbad oder andere zur Verfügung stehende Sport und Freizeitaktivitäten auf dem Gelände.

Preise mit Halbpension (vegetarisch) inkl. MwSt., exkl. Kurtaxe

Im Grandlit zur Doppelbelegung mit Dusche/WC	CHF 738.00
Im Einzelzimmer mit Dusche/WC	CHF 738.00
Im Grandlit zur Einzelnutzung mit Dusche/WC	CHF 900.00
Kurskosten	CHF 350.00

## ANMELDUNG

bis Ende Mai

[reception@centro-magliaso.ch](mailto:reception@centro-magliaso.ch)