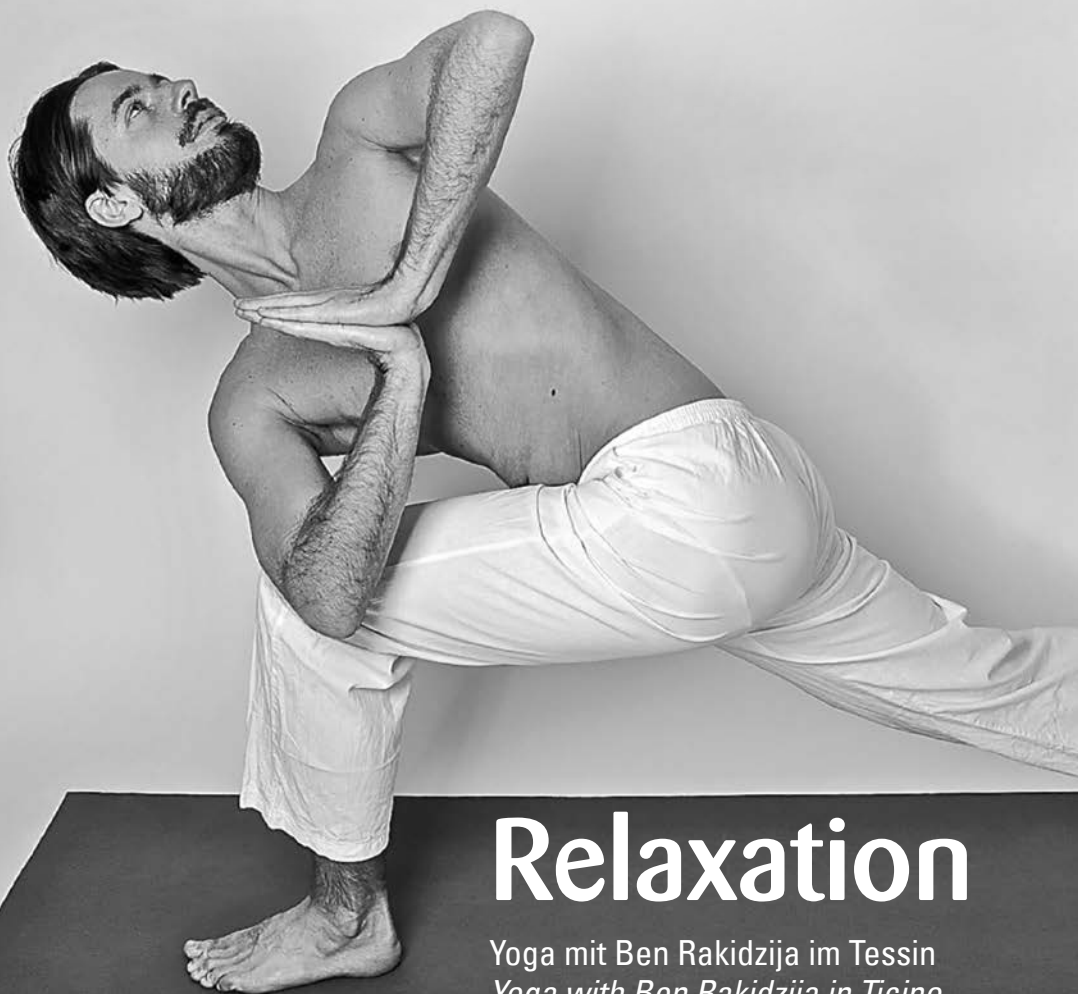


GIARDINO

giardino-ascona.ch

ASCONA



Relaxation

Yoga mit Ben Rakidzija im Tessin
Yoga with Ben Rakidzija in Ticino



Part of Giardino Hotel Group

Silent Flow Yoga

Mit // With Ben Rakidzija

Als inspirierende Fusion von Hatha Yoga, Vinyasa Flow, Yin Yoga und Qi Gong, stellt dieser einzigartige Yogastil eine tiefgehende Verbindung zwischen Körper und Geist her.

Being an inspiring fusion of Hatha Yoga, Vinyasa Flow, Yin Yoga and Qi Gong, this unique style of yoga creates a profound connection between body and mind.

Yin Yoga

Mit // With Ben Rakidzija

Yin Yoga schliesst die sanften Bewegungen des Qi Gong ein. Zur Förderung der Beweglichkeit, zum Lösen von Faszien Spannungen, zur Entspannung und Beruhigung.

Yin Yoga incorporates the gentle movements of Qi Gong. To promote flexibility, release fascial tension, relax and soothe.

Yoga & Ayurveda Special

Mit // With Ben Rakidzija & Florence Steger

Erleben Sie den Indian Summer im Tessin. Unsere speziell konzipierte Yoga- und Ayurveda Auszeit bietet Ihnen die Möglichkeit, Ihren Körper und Geist zu stärken.

Experience the Indian Summer in Ticino. The specially designed Yoga and Ayurveda time-out offers the opportunity to strengthen body and mind.

Ben Rakidzija

Yoga-Lehrer
Yoga Teacher



Florence Steger

Ayurveda-Spezialistin
Ayurveda Specialist



Wann: Täglich um 8.30 Uhr, vom 22.–28.09.2023

Preis: Gruppen Lektion à 60 Minuten
Hotelgäste: kostenlos, externe Gäste: CHF 30
10er-Abonnement: CHF 250

When: Daily at 8.30 a.m., from 22.–28.09.2023

Price: Group lesson of 60 minutes
Hotel guests: free, external guests: CHF 30
10-session pass: CHF 250



Wann: Täglich um 17.00 Uhr, vom 22.–28.09.2023

Preis: Gruppen Lektion à 60 Minuten
Hotelgäste: kostenlos, externe Gäste: CHF 30
10er-Abonnement: CHF 250

When: Daily at 5 p.m., from 22.–28.09.2023

Price: Group lesson of 60 minutes
Hotel guests: free, External guests: CHF 30
10-session pass: CHF 250



Wann: 24.–28.09.2023

Dauer: 5 Tage/4 Nächte

Preis: CHF 1'400 p.P. (inkl. Tri-Dosha-Vollpension)
Zimmerpreis auf Anfrage
(20% Rabatt auf den Zimmerpreis)

When: 24.–28.09.2023

Duration: 5 days/4 nights

Price: CHF 1'400 pp (incl. Tri-Dosha full board)
Room price upon request
(20% discount on the room rate)

Mehr Info:
More info:

