

Yoga-, Wander- und Wohlfühltag in Cannobio, direkt am Lago Maggiore im Hotel Il Portico* von Montag, 2. bis Freitag, 6. Juni 2025**

mit Elisabeth Gnehm, Yogalehrerin, Therapeutin und Wanderbegeisterte

Tagesprogramm

- täglich von 7.30-9 Uhr Yoga (für Anfänger und Fortgeschrittene)
- täglich Frühstücksbuffet von 9-10 Uhr, auch mit veganen Produkten
- 3-4 geführte Wanderungen, durchschnittlich 3 Stunden
- 1 Wohlfühltag für dich mit Programmangeboten für Körper, Seele und Geist
- 3 Nachtessen (Fleisch, Vegi oder vegan (18-19.30 Uhr)
- 20-21 Uhr offenes Angebot mit Entspannung, Meditation, Singen, Tanzen etc.

Unterkunft im Hotel Il Portico

Zur Auswahl stehen Doppelzimmer zur Alleinbenutzung oder mit 2 Personen:

- Classic-Doppelzimmer zur Alleinbenutzung ohne Seesicht Fr. 1060.-
- Superior-Doppelzimmer zur Alleinbenutzung mit Seesicht Fr. 1100.-
- Superior-Doppelzimmer mit zwei Personen mit Seesicht Fr. 860.-

Leistungen

In den Preisen inbegriffen sind:

- 4x Übernachtung mit Frühstück; 3x Abendessen; 4x Kurtaxe
- 4x Yogaunterricht am Morgen, Saal- oder Gartenbenützung
- 3-4x geführte Wanderung, ausgehend von Cannobio
- 3-4x offenes Angebot abends für Körper, Seele und Geist im Saal oder im Freien
- Bus Brissago-Cannobio; Schiff Cannero-Cannobio; Schiff Cannobio-Locarno

Nicht inbegriffene Leistungen

- Anreise nach Brissago; Heimreise ab Locarno; Parkplätze für Autofahrer Euro 5.-/Tag
- Yogamatte muss selbst mitgenommen werden, ebenso ein Tennisball
- Zwischenverpflegung untertags und Getränke am Abend, Trinkgelder
- 1 Abendessen, wo du selbst auswählen kannst, was und wo du essen willst.
- Annulations- und Unfallversicherung sind Sache der Teilnehmer

Wanderprogramm rund um Cannobio

Die Wanderungen werden dem Tageswetter und der Fitness der Teilnehmer:innen angepasst. Trittsicherheit wird vorausgesetzt. Es ist mir wichtig, dass alle in ihrem Tempo wandern können und sich auch von der körperlichen Belastung her wohlfühlen. Wir wandern selbstverantwortlich.

1. Tag: Individuelle Anreise nach Brissago Posta, gemeinsame Weiterfahrt nach Cannobio, Zimmerbezug, Wanderung ins Cannobiotal

Wir werden uns am Mittag an der Bushaltestelle in Brissago Posta treffen.

Da wir dort fast eine Stunde auf den italienischen Anschlussbus warten müssen, bietet sich Gelegenheit, ein Picknick an der Seepromenade von Brissago einzunehmen (oder im nahen Café).

Gemeinsam fahren wir weiter nach Cannobio und spazieren mit unserm Gepäck durch die historischen Gassen des alten Fischerdorfes zum Hotel Il Portico, einem ehemaligen Pilgerhaus, welches direkt an der Seepromenade liegt.

Teilnehmer, die mit dem Auto kommen wollen, sind um ca. 13.30 Uhr in Cannobio; es gibt Zahlparkplätze in der Nähe des Hotels.

Zimmerbezug und erstes Beschnuppern der Umgebung.

Um 15 Uhr brechen wir zu einer Erkundungstour ins Hinterland von Cannobio auf.

Wir folgen dem Fluss Cannobio entlang bis zu einer Schlucht und zur alten Kirche Sant Anna. Pause am Fluss oder im Restaurant. Auf einem anderen Weg kehren wir wieder nach Cannobio zurück. Wanderzeit ca. 2.5h,

Gemeinsames Nachtessen im Hotel il Portico. Abendprogramm im Saal.

2. Tag: Wanderung von Cannobio nach Cannero, Rückkehr mit dem Schiff

Nach dem morgendlichen Yoga und Frühstück wandern wir direkt vom Hotel aus bergwärts über einen alten Pfad durch Wälder und verschiedene Weiler nach Cannero.

Unterwegs geniessen wir den prächtigen Ausblick auf den Lago Maggiore. WZ ca. 3h

Im ehemaligen Fischerort Cannero erwartet uns eine hübsche Uferpromenade mit vielen Cafés, aber auch eine Strandoase mit südlichem Flair.

Hier hast du freie Zeit für eine Zwischenverpflegung, zum Ausruhen, Baden, Flanieren bis uns das Schiff gegen 17 Uhr wieder zurück nach Cannobio bringen wird.

Nachtessen im Restaurant Antico Stallerio. Abendprogramm am See oder im Garten?

3. Tag: mein freier Wohlfühltag

Was brauche ich heute, um mich wohl zu fühlen in Körper, Seele und Geist?

Bereits beim Morgenyoga versuchen wir, dieses Thema aufzunehmen.

Wie will ich den Tag gestalten, so dass Körper, Seele und Geist sich am Abend wohl-genährt fühlen?

Möchte ich ausruhen, lesen, baden oder mit dem Schiff einen Ausflug machen,

z.B. zu den berühmten borromäischen Inseln oder zum Markt in Luino?
Hast du Fragen zum Thema Gesundheit/Ernährung, welche dich beschäftigen?
Ich werde mich mit meinem ganzheitlichen Gesundheitswissen für das Finden
von Antworten gerne einige Zeit an diesem Tag zur Verfügung stellen.
Was brauche ich am Abend, um meinen Wohlfühltag abzuschliessen?

4. Tag: Rundwanderung durch die Bergdörfer Ronco, Cinzago und Sant` Agata

Von Cannobio geht es diesmal nordwärts, über alte Wege und Brücken, oft durch
Wälder, an den ursprünglichen Bergdörfern Ronco, Bartolomeo und Cinzago vorbei zur
herrlichen Aussichtsterrasse von Sant` Agata.

Dort geniessen wir das mitgebrachte Picknick oder verpflegen uns im Garten-
Restaurant. Von Sant` Agata abwärts führt unser Weg zurück nach Cannobi; ca. 4h.
Diese Wanderung kann auch verkürzt werden und auf bequemeren Wegen begangen.

5. Tag: Abschluss In Cannobio nach den Wünschen der Gruppe – ca. 13 Uhr Schiff nach Locarno; individuelle Heimreise ab Locarno

Programmänderungen sind je nach Wetter möglich oder nötig.
Die Tagesprogramme und Abläufe können dann variieren.

Die Yogastunden finden in einem Saal mit Seesicht statt oder im Garten einer alten Villa.
Die Abendprogramme finden im Saal, im Garten oder am See statt.

Abendprogramme 20-21 Uhr

Die Abendprogramme gestalte ich gerne nach den Bedürfnissen der
Teilnehmer:innen.

Es können geführte Entspannungen sein, Meditationen, kleine Partnermassagen,
(Mantra-)Singen, Tanzen etc.

Alle Angebote sind freiwillig; du entscheidest, wo du dabei sein willst.

**Bei Interesse kannst du gerne die beiliegende Anmeldung ausfüllen und
an mich senden:**

egnehm@bluewin.ch

**Wenn du noch Fragen hast, wende dich an mich unter
Tel. 078 853 43 32 oder via email.**

Ich freue mich auf dich!