

# Yoga & Wanderferien im Tessiner Frühling

26. April - 1. Mai 2025



**Yogaferien im Frühling**, mit Wandern und Entspannung im wunderschönen, milden und schon farbenfreudigen Malcantone im Tessin. Hier erwartet dich zwischen dem Lago Maggiore und Lago di Lugano, eine traumhafte Berglandschaft mit üppigen Kastanien- und Buchenwäldern, sowie Wasserfällen, Flüssen und Seen.

Geniesse eine abwechslungsreiche Yogawoche mit Tanja und die Wanderungen mit Christian, der dich leichtfüssig durch die wildromantische Natur des Malcantone führt.

Eine inspirierende Kombination von Yoga, Wandern, Meditation und Entspannung, umrahmt von magischer Natur und feinem Bio-Essen.

Diese Woche bietet dir den perfekten Rahmen in die Natur einzutauchen, loszulassen, durchzuatmen und zu entspannen.



## **Tanja Wenger, Yogalehrerin, E-RYT 500**

Für Tanja bedeutet Yoga Körper, Gedanken und Seele in Einklang zu bringen, die Freude an der Bewegung zu unterstützen und auch innezuhalten. Ihre Lektionen sind je nach Thematik fließend und dynamisch oder ruhig und erholsam. Du bekommst die Gelegenheit dein eigenes Potential an Kreativität, Energie und Beweglichkeit zu entdecken. Diese Yogawoche ist für alle Levels geeignet.

## **Christian Wehrli, Wanderführer**

hat 28 Jahre die Casa als Hotelier geleitet und kennt das Malcantone in- und auswendig. Er liebt die Bewegung in der Natur und führt dich auf romantischen Pfaden mit prächtigen Aus- und Rundblicken, vorbei an rauschenden Bächen und Wasserfällen, mal ruhig, mal unterhaltsam durch das Malcantone.

Sein Motto: „Stell`dir immer wieder vor, wie du mit jedem Schritt, mit deinen nackten Füßen sanft den Boden küsst“.

Hier ist das öffentliche Verkehrsnetz so gut, dass es auch die Möglichkeit gibt, sich die Wanderungen individuell zu gestalten und zu verkürzen. Geeignet für Alle, die Lust zum Wandern haben.



**Die Casa Santo Stefano** bietet in liebevoll renovierten Gebäuden aus dem 18. Jahrhundert, geschmackvoll eingerichtete Zimmer, helle Loggias und gemütliche Tessiner Küchen mit offenen Kaminen sowie eine herrliche Terrasse mit Traubenpergola.

# Programm & Details

## Ankunftstag

Individuelle Anreise und ab 14.00 Check-in  
16.45 Begrüssung mit Willkommens-Apéritif  
17.15 – 18.45 Yoga  
19.00 Abendessen im Hotel

## Tagesablauf (Änderungen möglich)

8.00 – 9.30 Yoga (ausser am Tag der Ganztageswanderung!)  
9.30 – 10.30 Frühstück/Brunch  
Ab 11.00:  
An 3 Tagen geführte Wanderungen  
An 1 Tag Freizeit, Ausflüge, Entspannen, Wandern, Massagen...  
Nachmittag: Kaffee, Tee, Früchte, Kuchen/Snacks  
18.45 Abendessen

## Abreisetag

7.30 – 9.00 Yoga  
9.00 – 9.30 Zimmerfreigabe  
9.30 Frühstück/Brunch  
10.30 Abschied und Abreise

## Arrangement:

### Zimmerpreise pro Zimmer und Nacht, exkl. Kurtaxe:

Einzelzimmer mit Dusche/WC ab	Fr. 95.-
Doppelzimmer mit Dusche/WC ab	Fr. 160.-
Doppelzimmer in Einzelbelegung ab	Fr. 115.-

Weitere Zimmerkategorien sind auf der Unterkunftsseite

Verpflegung in der Casa (wird vor Ort bezahlt) Fr. 201.-

Kurskosten Fr. 550.-

## Inbegriffen

- 5 Übernachtungen in gepflegten, stilvollen Zimmern
- Feiner hausgemachter Brunch mit Bio- und regionalen Produkten
- Bio-Kaffee und Bio-Tee tagsüber
- Saisonale Früchte & Nachmittagssnack
- 3 vegetarische Abendessen im Hotel  
*(Die 2 weiteren Abendessen können frei in Restaurants im Dorf und der Umgebung Eingenommen werden und sind nicht im Preis inbegriffen.)*
- 3 Wanderpicknicks zum Selbstzubereiten
- 3 geführte Wanderungen mit Christian (2 x 4–5 Stunden & 1 x 6–7 Stunden)
- 5 Yogalektionen à 1,5 Stunden
- 2 Yoga „Specials“ à la Tanja (Meditation, Yoga Nidra, etc.)
- Ticino Ticket (gratis ÖV ab Check-in)
- Gratisparkplatz hinter der Monte Lema-Gondelbahn

## Auskünfte & Anmeldung

Casa Santo Stefano  
6986 Migliaglia

[www.casa-santo-stefano.ch](http://www.casa-santo-stefano.ch)

[info@casa-santo-stefano.ch](mailto:info@casa-santo-stefano.ch)

Tel. +41 (0) 91 609 19 35

