

# Yogaferien im Tessin vom 21.-26. April 2025

Die wunderschöne Natur rund um Miglieglia geniessen und deinem Körper und Geist die volle Aufmerksamkeit schenken. Geniesse ein paar Tage mit dir selbst und erfahre die wohltuende Kombination von Körperübungen, Atemtechniken und täglicher Tiefenentspannung. Achtsamkeit, bewusste Atmung und der respektvolle Umgang mit Körper und Geist stehen dabei im Vordergrund - und natürlich ganz viel Zeit für dich zum Wandern, Lesen oder einfach nur Sein. Der Kurs ist sowohl für AnfängerInnen wie auch Fortgeschrittene geeignet.



## Unterkunft und Umgebung

Die Casa Santo Stefano besteht aus drei historischen und stilvoll renovierten Tessinerhäusern. Die hellen Loggias, die offenen Kamine sowie eine herrliche Sonnenterrasse laden zum Verweilen ein.



Das typische Tessinerdorf Miglieglia liegt in noch fast unberührter Natur, im Herzen des Malcantone. Eingebettet in eine sanfte Hügellandschaft befindet es sich am Fusse des Aussichtsberges Monte Lema (1624m) und liegt 16 km von Lugano entfernt.

## Kursleitung

Vor über zehn Jahren mit den Lehren von Swami Satyananda Saraswati in Kontakt gekommen, praktiziere und widme ich mich dem traditionellen Bihar Yoga - ein integrales Yogasystem, welches den Menschen ganzheitlich anspricht. Dank meiner langjährigen Ausbildung und täglichen Praxis gebe ich diese Technik mit Leidenschaft und von Herzen weiter.





## Programm & Details

### Anreisetag

- ab 14.00 Check-in
- 16.45 Begrüssung mit Willkommens-Apéritiv
- 17.15 - 18.45 Yoga
- 18.45 Abendessen in der Casa Santo Stefano

### Tagesprogramm

- 08.00 - 09.30 Yoga
- 09.30 - 10.30 Gemeinsames Frühstück
- ab 10.30 Zeit für dich (1x geführte Wanderung)
- 17.30 - 18.30 Yoga Nidra (Tiefenentspannung)
- 18.30 Abendessen
- 21.00 Abschlussprogramm am letzten Abend

### Abreisetag

- 07.30 - 09.00 Yoga
- 09.00 - 09.30 Zimmerfreigabe
- 09.30 - 10.30 Gemeinsames Frühstück

## Kosten & Leistungen

### Zimmerpreise pro Nacht:

- Einzelzimmer Standard ab CHF 95.-
- Doppelzimmer Standard ab CHF 160.-
- Doppelzimmer in Einzelbelegung ab CHF 115.-
- Weitere Zimmerkategorien auf der Unterkunftsseite
- Zuzüglich Kurtaxe

### Verpflegung in der Casa pro Person:

- CHF 201.- (wird vor Ort bezahlt)

### Kurskosten pro Person:

CHF 490.- (wird über die Kursleiterin abgerechnet)

### Enthaltene Leistungen

- 5 Übernachtungen inkl. Reichhaltigem Yogi-Brunch
- 3 vegetarische Abendessen in der Casa
- Früchte & selbstgemachter Nachmittagsnack sowie Bio-Kaffe & Bio-Tee tagsüber
- Gratisparkplatz bei der Monte Lema-Gondelbahn
- Ticinio-Ticket (gratis ÖV und weitere Ermässigungen auf Bergbahnen, Schiffen etc.)
- 6 Yogalektionen à 90 Minuten (Asana, Pranayama, Entspannung)
- 4 Yogalektionen à 60 Minuten (inklusive Yoga Nidra - Tiefenentspannung)
- 1 Abschlussprogramm am letzten Abend
- 1 geführte Wanderung

→2 individuelle Abendessen im Dorf sind im Preis nicht inbegriffen!



## Anmeldung & Auskünfte

Corinne Nocco, 076 564 41 75  
[schoedlercorinne@yahoo.com](mailto:schoedlercorinne@yahoo.com)  
[www.corinnenocco.ch](http://www.corinnenocco.ch)

## Zimmerbuchung

Casa Santo Stefano, 091 609 19 35  
[info@casa-santo-stefano.ch](mailto:info@casa-santo-stefano.ch)  
[www.casa-santo-stefano.ch](http://www.casa-santo-stefano.ch)