

Samstag 14. Juni – Donnerstag 19. Juni 2025

Yoga-Retreat im Malcantone . . .



. . . einem magischen Ort, an dem die Zeit still zu stehen scheint. Ein idealer Ort für einen Rückzug, um Ruhe zu finden und Kraft zu tanken. Nebst der täglichen Yogapraxis lädt die bezaubernde Natur, mit ihren weiten, verträumten Kastanienwäldern und den zahlreichen wildromantischen Bächen und Wasserfällen, zum Spazieren und Wandern ein. In Miglieglia, einem typischen Tessiner-Dorf befindet sich die historische Casa Santo Stefano, welche bekannt für ihre Gastfreundschaft ist und uns während des Retreats beherbergen und verköstigen wird.



«Erlebe eine Auszeit mit Yoga, stillen Momenten, Spaziergängen
gemütlichem Beisammensein und viel Freizeit, nur für dich.»

Retreat

Fern vom Alltag, wirst Du während dieses Rückzugs die Gelegenheit haben, in dich zu kehren, Stille zu erfahren und deinem Selbst zu begegnen. Durch die tägliche Yoga-Praxis, bestehend aus Meditation, Mantra-Rezitation, Hatha-Yoga und Yoga-Nidra, sowie die stillen Morgenstunden, kannst Du erleben, wie dein Geist mehr und mehr zur Ruhe kommt. Die Leichtigkeit und Klarheit die während des Retreats entsteht, wirkt wohltuend und befreiend auf deinen Körper, deinen Geist und deine Seele.

Die Kurse sind für Anfänger, wie auch für Fortgeschrittene geeignet.
Gruppengrösse: max. 12 Personen

Kurskosten

Die Kurskosten betragen CHF 450.- exkl. Übernachtung & Verpflegung

Kursleitung

André Rüttimann führt eine eigene Yogaschule und ist vollberuflich als dipl. Yogalehrer SYV/EYU tätig. Seit 18 Jahren begleitet er mit grosser Freude und Hingabe, Menschen aller Altersgruppen auf ihrem Yoga-Weg.



Programm

Samstag	Ab 14.00	Check-in
	16.00 – 17.45	Retreat-Beginn / Yoga
	18.15 – 18.45	Begrüssungs-Apéro Hotel
	18.45	Abendessen im Hotel
Sonntag bis	7.30 – 8.15	Meditation / Mantra-Rezitation
Mittwoch	8.30 – 9.45	Yoga (Mittwoch Yoga-Nidra)
	10.00 – 11.00	Brunch (in Stille)
	16.00 – 16.45	Meditation / Mantra-Rezitation
	17.00 – 18.15	Yoga (Montag Yoga-Nidra)
	18.45	Abendessen im Hotel / Restaurant
Donnerstag	7.30 – 8.45	Meditation / Ausklang
	9.00 – 9.30	Zimmerfreigabe
	10.00 – 11.00	Brunch



Unterkunft und Verpflegung

Die Casa Santo Stefano ist über drei aneinander gereihete Häuser verteilt und verfügt über mehrere Aufenthaltsbereiche im Innern und im Freien.

Leistungen

- Übernachtung in stilvoll renovierten Zimmern
- Yogi Brunch
- Bio Kaffee/Tee, Nüsse, Früchte tagsüber und Nachmittagssnack
- 3x reichhaltiges, vegetarisches Abendessen im Hotel
- Gratisparkplatz hinter der Monte Lema-Gondelbahn
- Ticino Ticket (gratis ÖV und Ermässigungen auf Bergbahnen etc.)



Zimmerpreise (pro Nacht) inkl. Brunch

(*Gemeinschaftsbad)

Doppelzimmer	CHF 160.– / CHF 180.– / CHF 200.–
Doppelzimmer in Einzelbelegung	CHF 115.–* / CHF 125.– / 135.–
Einzelzimmer	CHF 90.–* / CHF 95.– / CHF 125.–
Kurtaxe/Tag	CHF 4.65

Verpflegung

Verpflegungspauschale pro Person/Nacht	CHF 15.–
3 vegetarische Abendessen im Hotel	à <u>CHF 42.–</u>
Verpflegung Total:	CHF 201.– (wird vor Ort bezahlt)



Infos & Anmeldung

André Rüttimann

Tel. +41 (0) 79 466 48 10 / info@yoga8.ch / www.yoga8.ch

Nach Eingang der Retreat-Anmeldebestätigung, bitte das Zimmer direkt im Hotel Casa Santo Stefano buchen. Tel. +41 (0) 91 609 19 35 / info@casa-santo-stefano.ch / www.casa-santo-stefano.ch

