

RETREAT 9. - 14.6.2025

# YOGA & RITUALARBEIT

Montag

Individuelle Anreise  
ab 14.00 Uhr Check-in

16.30 Uhr  
Begrüssung & Aperitif

17.00 bis 18.30 Yoga

18.45 - 20.00 Uhr Abendessen

20.15 Uhr Ritualarbeit

Di - Fr

7.30 Uhr Tee, Kaffee, Wasser

8.00 - 9.30 Uhr  
Hatha-Yoga & Schamanische Praxis

9.45 bis 11.00 Uhr Frühstück/Brunch

17.00 bis 18.30 Uhr  
Yin-Yoga & Seelenreise  
(ausser Donnerstag, freier  
Nachmittag)

18.45 - 20.00 Uhr Abendessen

20.15 Uhr Ritualarbeit  
(am Montag und Freitag)

Samstag

8.00 bis 9.00 Uhr Yoga & Abschluss

9.00 - 9.30 Uhr Zimmerfreigabe

9.30 - ca. 10.30 Uhr Frühstück

Danach Kursende und Abreise

## ANMELDUNG/INFOS

Silke Taute

Dipl. Yogalehrerin SYV/EYU  
Yogatherapeutin

info@raum-der-achtsamkeit.ch

0041 78 845 17 21

raum-der-achtsamkeit.ch

## Ruhe und innere Zentrierung im schönen Malcantone/Tessin.

In der stimmungsvollen Tessiner Natur und im liebevollen Ambiente der rustikalen Casa Santo Stefano werden wir täglich achtsamen Yoga und energiegelvolle Atemtechniken praktizieren. So kann eine stabile, wohltuende Wirkung im Körper, Geist und in der Seele entstehen. Stress sowie Anspannung können umfassend abgebaut werden.

Dabei unterstützen dich der Rhythmus der Schamanentrommel während unserer Ritualarbeit, die heilsamen Vibrationen der Klangschalen sowie die ausgesuchten Naturcoachings bei der Integration von Harmonie und Balance. Die Rituale bereichern unser Sein und verbinden uns mit dem eigenen Seelenweg.

Auch das genussvolle Sein wird nach Lust und Laune gepflegt: Viel Raum und Zeit für Lesen, Wandern, Massagen, Austausch mit Gleichgesinnten sowie feinem Essen - Erholung pur auf allen Ebenen.

Dieses Retreat ist für alle Menschen in jedem Alter und ohne Vorkenntnisse empfohlen.



# HERZLICH WILLKOMMEN IN DER CASA SANTO STEFANO

## Kurskosten

- CHF 510.- Nur Kurs, exkl. Unterkunft + Verpflegung: 9 Yogalektionen, schamanische und energetische Praxis, Pranayama, Meditation, Seelenreisen, Naturcoaching und 2 Abendprogramme mit Ritualarbeit

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

- Einzelzimmer mit Dusche/WC ab CHF 95.00
- Doppelzimmer mit Dusche/WC ab CHF 160.00
- Doppelzimmer mit Dusche/WC in Einzelbelegung: ab CHF 125.00
- Weitere Zimmerkategorien sind auf der Unterkunftsseite

## Verpflegung in der Casa:

CHF 201.00 (wird vor Ort bezahlt)

## Inbegriffen:

- Yogi Brunch
- 3 vegetarische Abendessen in der Casa
- Bio-Kaffee und Bio-Tee, tagsüber Früchte der Saison den ganzen Tag verfügbar
- Nachmittagsnack
- Gratisparkplatz bei der Monte Lema
- Bahn Ticino Ticket (kostenfreie Nutzung der ÖV ab Anreise)

Nicht inbegriffen: An-/Abreise, Ausflüge und ähnliches, 2 x Abendessen in einem Restaurant im Dorf und/oder Umgebung

Die Zimmer werden direkt bei der Casa Santo Stefano gebucht [www.casa-santo-stefano.ch](http://www.casa-santo-stefano.ch) / [info@casa-santo-stefano.ch](mailto:info@casa-santo-stefano.ch) 6986 Miglieglia / Tel. 091 609 19 35

Die Hotelkosten sind direkt vor Ort beim Check-in zu bezahlen. Mögliche Bezahlungsarten: Maestro, Postcard, Kreditkarte oder bar in Schweizer Franken/Euro.

## WICHTIGER HINWEIS

Bitte buche zuerst die Unterkunft im Seminarhaus, anschliessend den Yoga-Kurs bei der Kursleitung

## Anmeldung Yoga-Workshop

Die Kursanmeldung erfolgt per Mail bei der Kursleitung. Du erhältst eine Bestätigung mit weiteren Infos.

Silke Taute, Yogastudio RAUM DER ACHTSAMKEIT, [info@raum-der-achtsamkeit.ch](mailto:info@raum-der-achtsamkeit.ch)

Nach Eingang der Kursgebühr ist die Anmeldung definitiv. Es gelten die AGBs auf der Webseite [raum-der-achtsamkeit.ch](http://raum-der-achtsamkeit.ch)

