



YOGAWOCHE IM TESSIN

13. – 17. APRIL 2025

Maya und Mathias laden Dich in der Osterwoche zu einer stärkenden Yogawoche in der schönen Casa Santo Stefano ein. Freu dich auf eine wohltuende Zeit mit viel Tiefe, Lebendigkeit, Erholung und Naturverbundenheit. Es erwartet dich ein abwechslungsreiches Programm mit einem breiten Spektrum an Yogapraktiken, Wanderungen, Massagen, gesundem Essen und viel Zeit um in sich zu kehren und zur Ruhe zu kommen.

Wir starten den Tag jeweils mit einer ruhigen Yoga-Morgenroutine (Sadhana) aus der Shivananda-Tradition bestehend aus Asanas, Atem- und Meditationstechniken. In den weiteren Sessions lassen uns aktivierende Asanaklassen, restoratives Yin Yoga, Mantra Singen, Yoga Nidra und alltagsbezogene Yogaphilosophie tief ins ganzheitliche Yoga eintauchen. Zu unserer Sadhana erhältst du ein gedrucktes Manual, falls du diese Routine zu Hause fortführen willst.

Maya praktiziert seit über 20 Jahren Yoga und unterrichtet seit 10 Jahren Hatha Yoga in ihrer eigenen Yoga Schule in Zürich. Sie leitet verschiedene Yoga Teacher Trainings und unterstützt viele Menschen dabei, Yoga in seiner Vielfalt alltagsbezogen ins Leben integrieren zu können. In diesem Retreat führt sie liebevoll und abwechslungsreich an die unterschiedlichen Yogastile heran, legt Fokus auf die korrekte Ausrichtung in den Asanas und gibt wertvolle Tipps für die eigene Yogapraxis.

Mathias praktiziert seit 10 Jahren Yoga. Er unterrichtet in diesem Retreat die Morgenroutine, welche ihn selbst schon viele Jahre begleitet und deren Kraft er sehr gerne mit dir teilen möchte. Ausserdem führt er durch das Yoga Nidra und begleitet das Mantrasingen auf dem Harmonium.



KOSTEN

Kurskosten Yoga
(exkl. Kost & Logis)

CHF 480.–

Inbegriffen sind:

Zimmerpreise pro Zimmer & Nacht
(exkl. Kurtaxen):

EZ mit Dusche/WC
DZ mit Dusche/WC
DZ in Einzelbelegung

ab CHF 95.–
ab CHF 160.–
ab CHF 125.–

Weitere Zimmerkategorien
sind auf der Unterkunftsseite zu finden.

Verpflegung
(wird vor Ort bezahlt)

CHF 186.–

Kurtaxe pro Tag

CHF 4.20

- Yoga Unterricht (14h)
- Yogi Brunch
- 3 reichhaltige Abendessen (vegetarisch)
- Früchte, heisse Getränken, Kuchen am Nachmittag
- Übernachtung in gepflegten und stilvollen Zimmern
- gedrucktes Manual für die Sadhana
- Internetzugang
- Gratisparkplatz Talstation Monte Lema
- Bahn Ticino Ticket (kostenfreie Nutzung der ÖV ab Anreise)
- Yogamatten, Hilfsmittel und Decken sind vor Ort vorhanden.

Nicht in den Preisen inbegriffen sind An- und Abreise, ein Abendessen im Restaurant und Massagen. Massagen können vor Ort oder vorab gebucht werden.

PROGRAMM

SONNTAG

ab 14 Uhr
individuelle Anreise

16:45 Begrüssung Casa S.S.
17:00 Yoga Asana Klasse
18:30 Abendessen
20:00 Begrüssungsrunde

MONTAG – MITTWOCH

07:30 Snacks
08:00 Morgen Yoga (Sadhana)
09:30 Frühstück
~~~~ Yoga / Freizeit  
18:00 Abendessen  
~~~~ Yoga Nidra / Yin Yoga /  
Mantrasingen

DONNERSTAG

07:00 Snacks
07:30 Morgen Yoga (Sadhana)
09:15 Brunch
10:00 Abschlussrunde

individuelle Abreise

ANMELDUNG

Anmeldung und Fragen an:

info@dasyogahaus-dubs.ch

Zimmer buchen direkt bei der
Casa Santo Stefano:

Tel. +41 (0) 91 609 19 35
info@casa-santo-stefano.ch
www.casa-santo-stefano.ch

Die Teilnehmer bekommen eine schriftliche
Reservationsbestätigung.

Die Casa Santo Stefano hat eigene Stornie-
rungs-Bedingungen.

Der Eingang der Anmeldung wird von uns
schriftlich bestätigt und ist ab diesem Zeit-
punkt verbindlich. Das Yoga Haus Dubs
stellt dir anschliessend deine Teilnehme-
kosten in Rechnung. Diese sind innert der
auf der Rechnung aufgeführten Frist zu
überweisen.

Die Teilnahmekosten können nur im Falle
von Krankheit oder Unfall und mit einem
schriftlichen Arztzeugnis zurück erstattet
werden. An- und Rückreise sowie Versiche-
rung ist Sache der TeilnehmerInnen.