

Zeit für Dich

Yoga im Malcantone
mit Noëlle Hägler
22.-25. Mai 2025

Geniesse ein verlängertes Wochenende der Ruhe und Erholung im wunderschönen Miglieglia im Malcantone/Tessin. Wir eröffnen den Tag mit einer kraftvollen und dynamischen Hatha Yoga Praxis. Eine ausgedehnte Yin Yoga Praxis unterstützt Abends beim entspannen, erholen und geschehen lassen. Morgens- wie auch Abends werden Atemübungen (Pranayama) sowie Meditations Sequenzen Teil der Praxis sein. Die freie Zeit kann mit Wandern, Biken, Massagen, Lesen, Schlafen, Baden im erfrischenden Bergbach, einfach ganz nach individuellen Bedürfnissen genutzt werden.

Übernachten und Frühstücken werden wir wir im charmanten Casa Santo Stefano, im Herzen von Miglieglia.



Noëlle Hägler Yogalehrerin YCH/EYU

Yoga begleitet mich schon sehr lange. Körper- und vor allem Atemübungen waren Teil meiner Kindheit und fühlen sich seit jeher vertraut, natürlich und wohl an. Ich absolvierte die 4-jährige Ausbildung zur Yogalehrerin und unterrichte seit 2012 mit viel Freude und Überzeugung. Ich liebe es mit Menschen zu arbeiten, die verschiedenen Möglichkeiten und Herausforderungen jedes Einzelnen motivieren mich, meinen Unterricht individuell und lebendig zu

gestalten. Kraft, Beweglichkeit, Leichtigkeit, Stabilität, Stille, Konzentration und eine bewusste Atmung sind wichtige Eckpfeiler in meinen Klassen. Dieses Wochenende eignet sich für alle, von Langzeityogis bis Neuzugänger:innen.

Ablauf Wochenende + Kosten

Ankunftstag 22. Mai

Ab 14.00 individuelle Anreise und Zimmer beziehen

16.30 Willkommens Apéro

17.00-18.30 Yoga

19.00 Essen im Restaurant in Miglieglia

23.+ 24. Mai

Ab 7.30 stehen Tee und Kaffee zur Verfügung

8.00-9.30 Hatha Yoga

9.45-11.00 Brunch

Freizeit

17.15-18.45 Yin Yoga

19.00 Freitag Abendessen im Restaurant

Samstag Abendessen im Casa

Abreisetag 25. Mai

Ab 7.00 stehen Tee und Kaffee zur Verfügung

7.30-9.00 Hatha Yoga

9.00-9.30 Zimmerfreigabe

9.30-10.30 Brunch

individuelle Abreise

Yoga - Kurskosten

350.-/6. Yogalektionen à je ca. 90-120 Minuten. Dieser Preis versteht sich ohne Übernachtung und Verpflegung. Bei Überweisung der 350.- ist die Anmeldung verbindlich.

Zimmerpreise pro Zimmer und Nacht, inkl. 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 87.00 (wird vor Ort bezahlt)

Yogi Brunch, 1 Abendessen, Bio Kaffee- und Tee den ganzen Tag, Früchte der Saison, Nachmittagssnack

Gratisparkplatz bei der Monte Lema Bahn

Ticino Ticket (kostenfreie Nutzung der ÖV ab Anreise)

Anmeldung

Noëlle Hägler Yogalehrerin YCH/EYU

Yogawerk Adliswil

yogawerk-adliswil.ch

info@yogawerk-adliswil.ch

0041 (0)78 737 09 87

Zimmer buchen

Casa Santo Stefano

www.casa-santo-stefano.ch

info@casa-santo-stefano.ch

6986 Miglieglia

Tel. 091 609 19 35

