

Yoga-Ferien + Reinigungswoche im Tessin

9. bis 15. März 2025

Erlebe die Kraft der Reinigung auf vielen Ebenen – sanft und belebend!

Verbringe eine Woche im malerischen Tessin, wo wir durch tägliches Yoga, Meditation und Naturverbundenheit Körper und Geist erfrischen. Gönn dir eine Auszeit, um zu dir selbst zu finden. Wie in den Yogasutras beschrieben, fördert Saucha die innere und äußere Reinigung, hilft, alte Lasten loszulassen und neue Lebenskraft zu schöpfen.



Was dich erwartet

- Tägliche Yoga-Praxis im schönen Seminarhaus Casa Santo Stefano
- Geführte Meditationen zur Fokussierung und Reinigung des Geistes
- Persönliche Reflexion und Austausch
- Vielfältige Wanderungen in der Umgebung
- Verwöhnende Massagen buchbar sowie Wellness ganz in der Nähe
- Genussvolles, gesundes und leichtes biologisches Essen, das die Reinigung unterstützt

Kosten für den Yoga-Kurs

CHF 690.00 (exkl. Übernachtung)

- 5 leichte Abendessen
(1 Abendessen im Restaurant zur Selbstzahlung)
- 12 Stunden Yoga
(Meditation, Pranayama, Asanas)
- 4 Stunden Reflexion und Austausch



Zimmerpreise pro Zimmer und Nacht (exkl. Kurtaxe)

- Einzelzimmer mit Dusche/WC: ab CHF 95.–
- Doppelzimmer mit Dusche/WC: ab CHF 160.–
- Doppelzimmer mit Dusche/WC:
Einzelbelegung: ab CHF 115.–

Weitere Zimmerkategorien findest du auf der Unterkunftsseite.

**Die Zimmer bitte selber direkt bei der Casa Santo Stefano buchen:
www.casa-santo-stefano.ch**

Verpflegung der Casa

CHF 75.00 (wird vor Ort bezahlt)

- 6 Yogi Brunch
- Bio-Kaffee und Bio-Tee tagsüber
- Saisonale Früchte den ganzen Tag verfügbar
- Gratisparkplatz bei Monte Lema
- Bahn Ticino Ticket
(kostenfreie Nutzung der ÖV ab Anreise)



alle 3 Fotos auf dieser Seite: © Casa San Stefano, Fotos: Zsigmond Toth

Informationen & Anmeldung

auf www.yogatelier.ch oder Ana Exposito, exposito.ana@besonet.ch, 078 820 21 91

Ich freue mich darauf, dich dabei zu haben!