

Yoga – Natur – Sein

Yogawochenende im Tessin
Freitag 1. bis Sonntag 3. August 2025

Nimm dir ein Wochenende Auszeit in wunderschöner Natur und schenke deinem Körper und Geist die volle Aufmerksamkeit. Erfahre die wohltuende Kombination von Körperübungen, Atemtechniken und Tiefenentspannung. Achtsamkeit, bewusste Atmung und der respektvolle Umgang mit Körper und Geist stehen dabei im Vordergrund – und natürlich auch Zeit für dich zum Wandern, Lesen oder einfach nur Sein.



Unterkunft und Umgebung

Die Casa Santo Stefano besteht aus drei historischen, stilvoll renovierten Tessinerhäusern. Die hellen Loggias, die offenen Kamine sowie eine herrliche Sonnenterasse laden zum Verweilen ein.

Das typische Tessinerdorf Miglieglia liegt in noch fast unberührter Natur, im Herzen des Malcantone. Eingebettet in eine sanfte Hügellandschaft befindet es sich am Fusse des Aussichtsberges Monte Lema und liegt 16 km von Lugano entfernt.

Kursleitung

Vor über zehn Jahren mit den Lehren von Swami Satyananda Saraswati in Kontakt gekommen, praktiziere und widme ich mich dem traditionellen Bihar Yoga - ein integrales Yogasystem, welches den Menschen ganzheitlich anspricht. Dank meiner langjährigen Ausbildung und täglichen Praxis gebe ich diese Technik mit Leidenschaft und von Herzen weiter.



Informationen zum Programmablauf



Freitag, 1. August

- ab 14.00 Check-in
- 16.45 Begrüssung mit Willkommens-Apéritiv
- 17.15 - 18.45 Yoga & Tiefenentspannung
(Asana, Pranayama, Yoga Nidra)
- 19.00 Abendessen in der Casa Santo Stefano

Samstag, 2. August

- 08.00 - 10.00 Stärkende Yogaklasse & innere Stille
(Asana, Pranayama, Shavasana)
- 10.00 - 11.00 Gemeinsamer Brunch
- Danach Zeit für dich
- 17.00 - 18.30 Sanfte Yogaklasse & Tiefenentspannung
(Asana, Pranayama, Yoga Nidra)
- 19.00 Abendessen extern

Sonntag

- 07.30 - 09.00 Stärkende Yogaklasse & innere Stille
(Asana, Pranayama, Shavasana)
- 09.00 - 09.30 Zimmerfreigabe
- 09.30 - 10.30 Gemeinsamer Brunch



Kosten & Leistungen

Zimmerpreise pro Nacht:

- Einzelzimmer Standard ab CHF 95.-
- Doppelzimmer Standard ab CHF 160.-
- Doppelzimmer in Einzelbelegung ab CHF 115.-
- Weitere Zimmerkategorien auf der Unterkunftsseite
- Zuzüglich Kurtaxe

Verpflegung in der Casa pro Person:

- CHF 72.- (wird vor Ort bezahlt)

Kurskosten pro Person:

CHF 240.- (wird über die Kursleiterin abgerechnet)

Enthaltene Leistungen

- 2 Übernachtungen inkl. Reichhaltigem Yogi-Brunch
- 1 vegetarisches Abendessen in der Casa
- Früchte & selbstgemachter Nachmittagsnack sowie Bio-Kaffe & Bio-Tee tagsüber
- Gratisparkplatz bei der Monte Lema-Gondelbahn
- Ticino-Ticket (gratis ÖV und weitere Ermässigungen auf Bergbahnen, Schiffen etc.)
- Alle Yogaprogramme (Asana, Pranayama, Yoga Nidra & innere Stille)
- 1 individuelles Abendessen im Dorf ist im Preis nicht inbegriffen!



Anmeldung & Auskünfte

Corinne Nocco, 076 564 41 75
schoedlercorinne@yahoo.com
www.corinnenocco.ch

Zimmerbuchung

Casa Santo Stefano, 091 609 19 35
info@casa-santo-stefano.ch
www.casa-santo-stefano.ch