



Jetzt
anmelden

DO 23. Oktober –
SO 26. Oktober 2025

Casa Santo Stefano
Migliaglia Tessin

Martina Keller und
Mark Oliver Bank

www.martinakeller.ch
info@martinakeller.ch
+41 79 657 22 22

Anmeldung:



Yoga Retreat 2025

Herbst Yogawochenende im Tessin

Gönne dir Raum und Zeit für dich!

Auf dich warten ein paar Tage voller abwechslungsreicher und bereichernder Momente. Wir beginnen den Tag mit Meditation, Yoga und Atmen. Gefolgt vom Brunch mit hausgemachten Leckereien. Je nach Wetter bietet sich die Möglichkeit für eine Wanderung in der wildromantischen Umgebung oder Zeit für dich. Am Nachmittag begrüßen wir dich zum wohltuendem Yin Yoga.

Auch für dein leibliches Wohl ist gesorgt. Wir verwöhnen dich mit einem kleinen Nachtessen am Anreisetag und einem weiteren gemeinsamen Abendessen in der Casa. Eine wohltuende Praxis rundet den Tag ab.

Wir freuen uns auf dich!
Martina und Mark


Martina Keller
Yoga – Thai Yoga Massage


yogaschule atlas



PROGRAMM

Tagesablauf (Änderungen vorbehalten)

7:30–9:30	Yoga
9:30–11:00	Brunch
11:00–16:00	Verlängerte Pause und Zeit zur freien Verfügung
16:00–17:30	Yin Yoga
18:00–19:30	Abendessen
19:30	Abendprogramm

Beginn

Donnerstag, 23. Oktober 2025, 16.45 Uhr
(Anreise ab 14.00 Uhr möglich)

Ende Ort

Sonntag, 26. Oktober 2025 bis ca. 11.00 Uhr
Casa Santo Stefano, 6986 Miglieglia

Kosten

CHF 390 inkl. Abendessen am Donnerstag
Einzelzimmer mit Dusche/WC ab CHF 95
Verpflegung Casa CHF 87, vor Ort bezahlen

LEITUNG

Martina Keller

Fasziniert von der ganzheitlichen Yoga-Philosophie ist Martina seit ihrer ersten Begegnung 1998.

Seit 2021 ist sie zertifizierte Yogalehrerin für Hatha/Vinyasa und Yin Yoga und bietet regelmässige Kurse und Thai Yoga Massage im Zürcher Oberland an.

Mark Oliver Bank

Seit 25 Jahren beschäftigt Mark sich mit Yoga, Meditation und Ayurveda.

Er leitet Workshops und Seminare im In- und Ausland und bietet in seiner Praxis in Luzern Thai Yoga Massage, ayurvedische Ernährungsberatungen und Privatlektionen an.

Inhalt Retreat

3 Yogi Brunch, 1 vegetarisches Abendessen, Bio-Kaffee/-Tee tagsüber, Früchte, Nachmittagssnack, Gratisparkplatz bei der Monte Lema-Bahn, Ticino Ticket (kostenfreie Nutzung ÖV ab Anreise)

Die Zimmer bitte direkt hier buchen:
www.casa-santo-stefano.ch

Anmeldung und Infos:
www.martinakeller.ch

