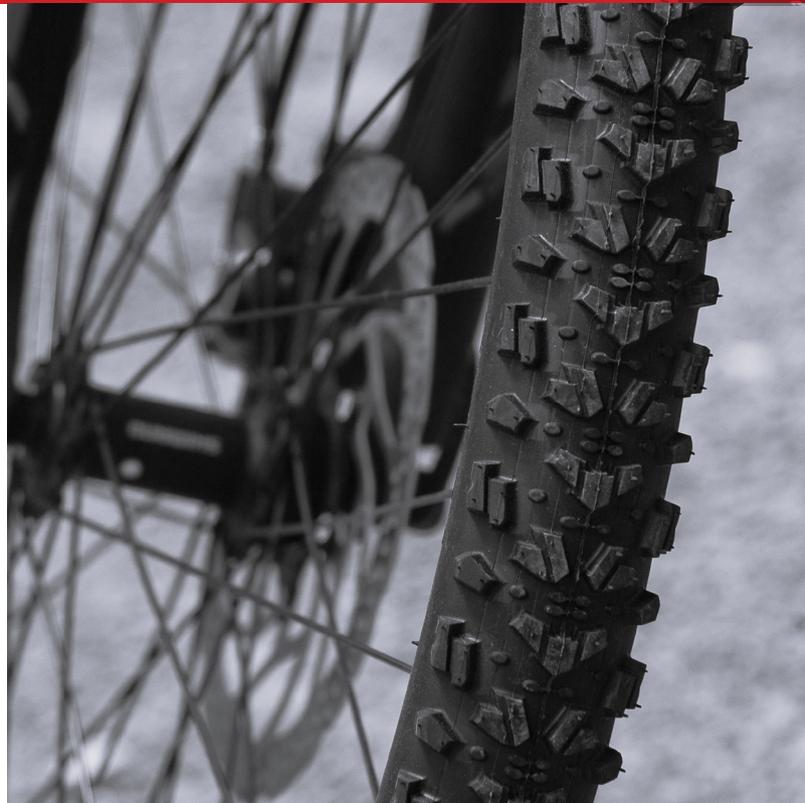


Buongiorno! Biken und entspannen im Ticino

Do - So, 7. - 10. August 2025



We create memories. You remember moments.





Komm mit uns ins Tessin und erlebe ein Wochenende voller Bewegung, Entspannung und Naturgenuss. Lade deine Akkus auf und kehre erfrischt und gestärkt in deinen Alltag zurück!

www.kappaevents.ch



Bike & Yoga

Perfekt für:

- Alle, die dem hektischen Alltag entfliehen und in die Natur eintauchen möchten
- Mountainbike-Enthusiasten, die ihre Leidenschaft mit Entspannung und Yoga kombinieren möchten (wir bieten die Touren in 2 Levels an)
- Personen, die nach einer ausgewogenen Mischung aus Aktivität und Ruhe suchen





Was erwartet dich?

Mountainbiken:

Entdecke die atemberaubende Landschaft des Tessins rund um Lugano auf 2 geführten Mountainbike-Touren (in 2 Levels) mit Karin und Andreas, die für mässig erfahrene bis bis fortgeschrittene Biker geeignet sind. Geniesse die Schweizer südländische Luft des Alto Malcantone.

Yoga-Sessions:

Finde innere Ruhe und Entspannung mit täglichen Yoga-Sessions, die speziell darauf ausgerichtet sind, Verspannungen zu lösen und den Geist zu beruhigen. Unsere erfahrene Bündner Yogalehrerin Coci führt dich durch sanfte Übungen, die perfekt auf die Bedürfnisse von Bikern abgestimmt sind.



Unterkunft

Für dein Wohlbefinden

- Eine spezielle Atmosphäre erwartet dich in der Casa Santo Stefano in Miglieglia, welches liebevoll von Cristina und Matteo geführt wird. Das Hotel besteht aus drei historischen und stilvoll renovierten Tessinerhäusern. Gepflegte und stilvolle Zimmer, helle Loggias sowie eine herrliche Sonnenterrasse mit der Traubenpergola, laden zum Verweilen ein.
- Das typische Tessinerdorf Miglieglia (700 m) liegt in noch fast unberührter Natur, im Herzen des Malcantone. Eingebettet in diese sanfte Hügellandschaft, befindet sich die Casa Santo Stefano 16 km von Lugano entfernt, am Fusse des Aussichtsberges Monte Lema (1624 m).



Die Mountain-Bike-Routen

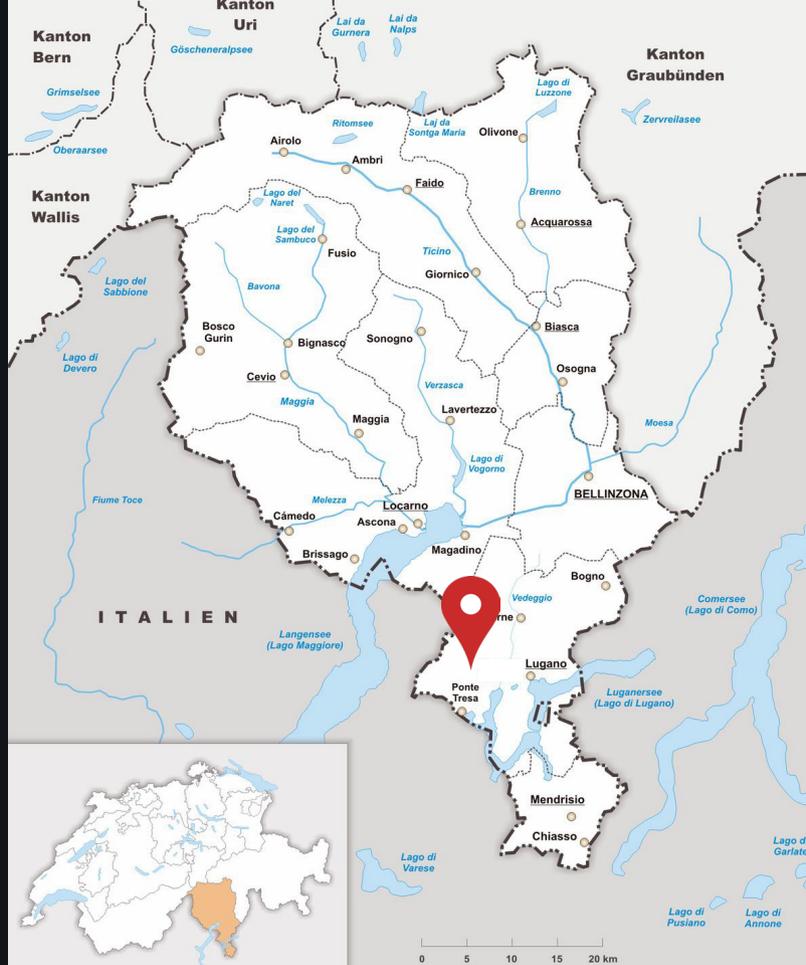
Touren in 2 Levels

Kondition: Mittel

- Länge: bis zu 50 Kilometer
- Höhenmeter: bis zu 1200 Höhenmeter
- Fahrzeit: bis zu 4-5 Stunden

Technik: Mittel

Die Route eignet sich für mässig erfahrene bis fortgeschrittene Mountainbiker. Es kann anspruchsvolle Abschnitte auf losem Untergrund, mit engen Kurven, steilen Rampen oder rollbaren Stufen geben. Schiebepassagen sind selten und kurz. Diese Schwierigkeit entspricht dem S1 auf der Singletrail-Skala.





Donnerstag (Änderung möglich)

Anreise und Begrüssung

- 15:00 - 16:30 Uhr: Individuelle Anreise in Miglieglia und Check-in
- 17:00 Uhr: Begrüssung, Willkommens-Apéritiv und Vorstellung des Programms
- 17:45 - 18:45 Uhr: Leichtes, entspannendes Yoga
- 19:00 Uhr: Gemeinsames Abendessen und Kennenlernen

Freitag & Samstag (Änderung möglich)

Tag 1 & 2: Biken & Yoga

- 07:30 Uhr: Morgen-Yoga zur Aktivierung des Körpers
- 08:30 Uhr: Frühstück
- 09:30 Uhr: Mountainbike-Tour
- 12:30 Uhr: Mittagspause (in einer Hütte)
- 13:30 Uhr: Fortsetzung der Tour und Rückkehr nach Miglieglia
- 15:00 Uhr: Freie Zeit zur Erholung oder Erkunden der Umgebung
- 17:30 Uhr: Yoga-Session zur Entspannung nach dem Biken
- 19:00 Uhr: Gemeinsames Abendessen in der Casa Santo Stefano



**Natur.
Bewegung.
Entspannung.**



Arrangement

KURSKOSTEN

Die 6 Yoga-Lektionen und die 2 MTB geführte Touren (jeweils in 2 Levels) kosten **CHF 670.-** (exkl. Unterkunft/Verpflegung).

Die Kursanmeldung erfolgt per E-Mail an KappaEvents:
info@kappaevents.ch

SPEZIALPREISE FÜR SEMINARGÄSTE **Zimmerpreise pro Zimmer und Nacht** **(exkl. 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 findest du auf der Unterkunftsseite.

Die Zimmer werden direkt bei der Casa Santo Stefano gebucht
www.casa-santo-stefano.ch
info@casa-santo-stefano.ch
6986 Miglieglia / Tel. +41 91 6091935

VERPFLEGUNG DER CASA

- CHF 129.00 (wird vor Ort bezahlt)

DAS SEMINARARRANGEMENT ENTHÄLT

- 3 Übernachtungen
- Yogi Brunch
- 2 vegetarisches Abendessen
- Bio-Kaffee und Bio-Tee tagsüber
- Saisonale Früchte den ganzen Tag verfügbar
- Gratisparkplatz bei Monte Lema
Bahn Ticino Ticket (kostenfreie Nutzung der ÖV ab Check in)

Nicht inbegriffen:

- An-/Abreise
- Mittagessen während den Bike Touren
- 1 Abendessen (nicht in der Casa)
- Pro Person/Nacht (Kurtaxe pro Tag CHF 4.65)

Sonntag

Tag 3: Yoga, Abschied und Rückkehr

7.30 – 8.30 Morgen-Yoga

9.00 – 9.30 Zimmerfreigabe

ab 9.30 Frühstück/Brunch, Abschied und Abreise





Info und Kontakte

“Biken und entspannen im Ticino” ist ein Gemeinschaftsprojekt mit:



YOGA ACHT

YOGA ACHT
Coci Mainetti
Reichsgasse 61
7000 Chur
www.yoga-acht.ch

Kappa Events

Karin Haegler
Strada di Carà 31
6936 Cademario
Cell. +41 79 456 70 64
info@kappaevents.ch

www.kappaevents.ch



