



Yoga-Ferien im Tessin

Erlebe die Vielfalt

mit Natalie Romancuk und Mark Oliver Bank

Donnerstag, 25. September bis
Sonntag, 28. September 2025

Casa Santo Stefano
Miglieglia | Tessin



Yoga-Ferien im Tessin

Gönne Dir mit diesen Tagen eine Atempause ganz für Dich!

- *Du erlebst die beruhigende und stärkende Wirkung von Yoga und Meditation.*
- *Du kommst in den Genuss von zwei erfahrenen Dozenten.*
- *Du genießt erholsame Momente für dich.*
- *Du kannst auftanken in einer kraftvollen Atmosphäre.*

Auf dich warten ein paar Tage voller abwechslungsreicher und bereichernder Momente. Wir beginnen den Tag mit Meditation, Yoga und Pranayama (Atemübungen). Gefolgt vom feinen Brunch mit hausgemachten Leckereien. Je nach Wetter bietet sich die Möglichkeit für eine Wanderung in der wild-romantischen Umgebung, einem Vortrag oder Zeit für dich. Am Nachmittag begrüßen wir dich zu wohltuendem Yin-Yoga oder Vini-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 und entspannende Praxis runden den Tag ab.

Die Casa Santo Stefano besteht aus drei, mit Aufmerksamkeit renovierten Tessinerhäusern, welche von den Besitzern persönlich und liebevoll betreut werden.

Wir freuen uns auf dich!

Natalie und Mark



Auszug aus dem Kursprogramm (Änderungen vorbehalten)

07.30-09.30	Yoga
09.30-11.00	Brunch
11.00-15.30	Verlängerte Pause und Zeit zum Sein
15.30-17.30	Yin Yoga
18.00-19.30	Abendessen in der Casa
19.30	Abendprogramm

Seminarbeginn Donnerstag, 25. September 2025 um 16.45 Uhr
(Anreise ab 14.00 Uhr möglich)

Seminarende Sonntag, 28. September 2025 bis circa 11 Uhr

Kursort Casa Santo Stefano, 6986 Miglieglia

Kurskosten CHF 390.- (inkl. Abendessen am Donnerstag)

Unterkunft Zimmerpreise pro Zimmer und Nacht, exkl. Kurtaxe:
Einzelzimmer mit Dusche/WC ab CHF 95.-,
Weitere Zimmerkategorien sind auf der Unterkunftsseite.
Die Zimmer bitte direkt bei der Casa Santo Stefano buchen:
www.casa-santo-stefano.ch / info@casa-santo-stefano.ch
Tel. 091 609 19 35

Verpflegung in der Casa: CHF 87.- (wird vor Ort bezahlt)

Inbegriffen: Yogi Brunch, 1 vegetarisches Abendessen in der Casa am Sonntag,
Bio-Kaffee und Bio-Tee tagsüber, Früchte der Saison den ganzen Tag
verfügbar, Nachmittagsnack, Gratisparkplatz bei der Monte Lema-Bahn,
Ticino Ticket (kostenfreie Nutzung der ÖV ab Anreise)

Bedingungen Bei Annullations bis 30 Tage vor dem Kursbeginn wird eine Bearbeitungsgebühr von CHF 50.00 erhoben. Wegen Verpflichtungen beim Kurszentrum, wird bei späteren Abmeldungen der volle Betrag fällig, sofern kein Ersatz gestellt werden kann. Versicherung ist Sache des/r Teilnehmers/in. Wir empfehlen den Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung.

Anmeldung & Auskunft Natalie Romancuk, praxis@kiyoga.ch, 079 463 49 04



Kursleitung

Natalie Romancuk

Komplementärtherapeutin mit Branchenzertifikat in Yoga Therapie und Kinesiologie, Klangtherapeutin, psychosoziale Beraterin mit eidg. Diplom.

Ich arbeitete bis zu meinem Start in die Selbständigkeit als Pflegefachfrau. Seit über 12 Jahren führe ich meine eigene Praxis in Zürich. Meine Herzensarbeit ist es, Menschen in ihre Verbindung zu sich selbst zu begleiten, zu beraten und in Bewegung zu bringen. Meine Begeisterung und Passion für den Yoga mit den Yoga Sutren begleitet mich im Privaten wie auch bei meiner Arbeit. Es ist mir eine Freude das Wissen dieser ganzheitlichen Betrachtungsweise des Menschen, weiter zu geben.

www.kiyoga.ch



Mark Oliver Bank

beschäftigt sich seit 25 Jahren mit Yoga 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. Er ist Autor des Buches „Die Alchemie des Kochens“.

www.yoga-individuell.ch

www.yogaschule-atlas.ch



yogaschule atlas

