

# **"Dolce far Yoga" im Tessin**

## **Ein Yogaretreat um Ruhe und Kraft zu sammeln**

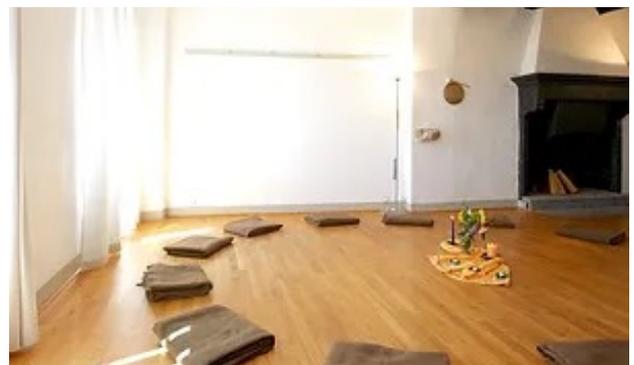


**Do. 18. 9. 2025 bis So. 21. 9. 2025**

Dieses Wochenendretreat findet in der schönen Casa Santo Stefano in Migliegla statt. Es wird ein Wochenende an dem du durch Yoga und Meditation wieder in die eigene Ruhe kommen und Kraft tanken kannst. Die schöne Umgebung von Migliegla lädt zum wandern und spazieren ein. Durch die Yogastunden, den Meditationen, dem gesunden Essen und der Zeit in der Natur, kannst du deine Batterien wieder aufladen und zur Ruhe kommen.

### **Das Programm:**

07:30 Uhr Yoga und Pranayama  
09:00 Uhr Frühstück  
16:30 Uhr Yin Yoga  
18:30 Uhr Abendessen  
20:00 Uhr Meditation



### **Kursleitung:**

[www.sarapetescia.com](http://www.sarapetescia.com)

## Kosten:

Kurskosten Yoga:  
(exkl. Übernachtungen) CHF 350.-

Zimmer pro Person und Nacht (exkl.Kurtaxe):

Einzelzimmer mit Dusche/WC : ab CHF 95.00

Doppelzimmer mit Dusche/WC: ab CHF 160.-

Doppelzimmer mit Dusche/WC in Einzelbelegung: ab CHF 125.-

Weitere Zimmerkategorien findest du auf der Unterkunftsseite.

Verpflegung der Casa:

CHF: 129.- (wird vor Ort bezahlt)

## Inbegriffen:

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

Die Zimmer werden direkt bei der Casa Santo Stefano gebucht.  
[www.casa-santo-stefano.ch](http://www.casa-santo-stefano.ch), [info@casa-santo-stefano.ch](mailto:info@casa-santo-stefano.ch), 6986 Miglieglia.  
Tel: 091/609 19 35

**Retreat Anmeldung an Sara: [sarapetescia@gmx.ch](mailto:sarapetescia@gmx.ch)**

