

# Verbringe inspirierende Tage mit Tatiana und Vanessa in der Casa Santo Stefano vom 31.8.25-4.9.25

**Nimm Dir ein paar Tage Zeit** und tauche ein in unseren «**Happy Flow**».

In diesem Retreat laden wir Dich ein, durch eine achtsame Praxis Dich wieder mit Dir selbst zu verbinden und so in eine Leichtigkeit und Freude zu kommen. Wir werden **Atem- und Meditationstechniken** erkunden und mit kräftigenden **Yoga Flows** und entspannendem **Yin Yoga** den Tag abschliessen.



Umgeben von der **fantastischen Bergwelt** des Tessins und dem **wunderschönen Ambiente** in der **Casa Santo Stefano**, bieten Dir diese Tage den perfekten Rahmen um den Strudel des Alltags hinter Dir zu lassen und aufzutanken.



Auf der **Webseite** von Casa Santo Stefano erwartet Dich eine benutzerfreundliche Reservierungsplattform, auf der Du **gemütliche und stilvoll gepflegte Zimmer** in verschiedenen Kategorien bequem buchen kannst. Der **liebevoll zubereitete Brunch** mit Bio- und regionalen Produkten sowie die beiden Nachtessen in der Casa sind wahre **kulinarische Highlights**, die mit **Frische, Geschmack und herzlicher Gastfreundschaft begeistern**.

## Kursdaten

**Sonntag, 31.8.2025 – Donnerstag 4.9.2025**

### Sonntag

Ab 14:00 Einchecken  
16:30 Begrüssung  
17:00 -18:30 Einführung und Yogapraxis  
18:45 Abendessen (intern)

### Montag, Dienstag & Mittwoch

Ab 7:30 Tee, Kaffee, Wasser (Früchte) in der Küche  
8:00 – 10.00 Meditation, Yogapraxis und Input  
10.00 – 11:00 Brunch  
17:00-18:30 Yin Yoga  
18:45 Abendessen (2x extern, 1x intern)

### Donnerstag

Ab 7:00 Tee, Kaffee, Wasser (Früchte) in der Küche  
7:30 - 9:00 Yogapraxis und Abschluss  
9:00 - 9:30 Zimmerfreigabe  
Ab 9:30 Brunch  
ca. 10:30.00 Heimreise

## Preise

### Kurskosten

CHF 550.- (Kurs exkl. Unterkunft und Verpflegung)

#### Im Preis inbegriffen sind:

- 8 Yoga Lektionen (Hatha Flow und Yin Yoga)

### Preise Zimmer pro Nacht/Person

Einzelzimmer mit Dusche/WC	ab CHF 95.–
Doppelzimmer mit Dusche/WC	ab CHF 160.–
Doppelzimmer in Einzelbelegung	ab CHF 115.–

Weitere Zimmerkategorien sind auf der Unterkunftsseite

### Verpflegungskosten

CHF 144.- (werden vor Ort bezahlt)

### Leistungen

Übernachtung in stilvoll renovierten Zimmern mit Dusche/WC oder auf der Etage

Liebevoll zubereiteter Brunch mit Bio- und regionalen Produkten

Bio-Tees und Bio-Kaffees, saisonale Bio-Früchte und Nachmittagssnack

2x reichhaltiges vegetarisches Abendessen im Hotel  
Kostenlos Parkplätze hinter der Monte Lema-Gondelbahn

Ticino Ticket (gratis ÖV und weitere Ermässigungen auf Bergbahnen, Schiffen etc.)

**Nicht inbegriffen:** individuelle Reise, 2 Nachtessen im Dorf-Restaurant, Kurtaxe

Der Kurs ist sowohl für Anfängerinnen als auch für Fortgeschrittene geeignet. Da die Teilnehmerzahl begrenzt ist, bitten wir um eine frühzeitige Anmeldung unter [vata@bethsabe.ch](mailto:vata@bethsabe.ch)  
Nach Eingang der Kursgebühr ist die Anmeldung definitiv.

Zimmer buchen direkt bei der Casa Santo Stefano  
Tel. +41 (0) 91 609 19 35

[info@casa-santo-stefano.ch](mailto:info@casa-santo-stefano.ch)

[www.casa-santo-stefano.ch](http://www.casa-santo-stefano.ch)

Die Hotelkosten, falls noch nicht beglichen, sind direkt vor Ort am Anreisetag zu zahlen. Akzeptiert werden Barzahlungen sowie Zahlungen mit Postcard, Debit- oder Kreditkarten.

## Wir freuen uns sehr auf Dich!



### Tatiana Stadler Stöckli

Lic.phil. Psychologin  
Trainerin & Coach für  
Achtsamkeit (MSC-& MBSR)  
Yogalehrerin

### Vanessa Stadler

Dipl. Physiotherapeutin  
Craniosacraltherapeutin,  
Yogalehrerin  
Hormonyogatherapeutin

[www.bethsabe.ch](http://www.bethsabe.ch) – [kontakt@bethsabe.ch](mailto:kontakt@bethsabe.ch)