

lilalaune.at



lilalaune

MIGLIEGLIA, TESSIN
20. - 24. AUGUST 2025

**NATUR.
YOGA.
RETREAT**

**Tiefe Verbundenheit
mit der Natur und Dir selbst.**

Migliaglia, Tessin
20. – 24. August 2025

NATUR.YOGA.RETREAT IM TESSIN



»Yoga zeigt mir den Weg zu mir selbst und durch mein Leben und schenkt mir die Kraft, ihn auch zu gehen. Es ermöglicht mir, mich in meinem Körper wohlzufühlen, es macht mir meinen Geist zum Freund und nährt meine Seele. Yoga ist ein wunderbares Geschenk für jeden Menschen und es wird mich mein Leben lang begleiten. Die Kraft, die ich im Yoga tanke, stützt mich in meinem Alltag. Ich liebe den weichen Atem- und Bewegungsfluss von Vinyasa Flow Yoga, weil er für uns Menschen natürlich, angeboren ist und uns relativ einfach abschalten und im Jetzt ankommen lässt.«

RUHE & ERHOLUNG MIT MEDITERRANEM FLAIR

Geniesse ein paar Tage voll Yoga, schönen Eindrücken und Zeit für Dich in der ruhigen Casa Santo Stefano im idyllischen Tessiner Dorf Migliaglia im Südtessin. Tanke Kraft & Ausgeglichenheit und vertiefe Deine Verbundenheit zur Natur als Quelle von Stabilität, Lebendigkeit und innerer Stärke. In meinen Yogastunden kombiniere ich Vinyasa Flow Yoga, Atemarbeit, Meditation, Tiefenentspannung, Achtsamkeit und Naturerfahrung.

Je nach Witterung finden Yoga- und Meditationseinheiten im Freien statt.

Individuelle Anreise

Kursbeginn: Mittwoch 16.30 Uhr

Kursende: Sonntag 11.00 Uhr

KURSKOSTEN: CHF 420,-

www.casa-santo-stefano.ch

Doppelzimmer

ab CHF 115,-

Einzelzimmer

ab CHF 90,-

Verpflegung in der Casa: CHF 144,- (wird vor Ort bezahlt)

- Übernachtung in gemütlichen Zimmern
- Yogi Brunch
- 2 Abendessen in der Casa
- Bio Kaffee und Bio Tee tagsüber
- Früchte der Saison den ganzen Tag verfügbar
- Nachmittagssnack
- Gratisparkplatz bei der Monte Lema Bahn
- Ticino Ticket (kostenfreie ÖV ab Anreise)

PROGRAMM:

07.30 – 09.30 Yoga & Meditation (je nach Witterung im Freien)
09.30 Brunch
Freizeit (schwimmen, wandern, Sightseeing, ...)
16.45 – 18.45 Yoga & Tiefenentspannung
19.00 Abendessen
Yoga & Tiefenentspannung

Änderungen vorbehalten. We go with the flow.



INFORMATION & ANMELDUNG

Zimmer direkt bei der
Casa Santo Stefano buchen:
+41 (0) 91 609 19 35
info@casa-santo-stefano.ch
www.casa-santo-stefano.ch

Elisabeth Hartl
Dipl. Yoga-Lehrerin &
Nuad-Praktikerin
yoga@lilalaune.at
+43 (0)650 23 65 990

www.lilalaune.at