

# YOGA WOCHENENDE

## TESSIN

11. - 14. September 2025



Bei diesem Yoga Wochenende im September 2025 im Tessin erwartet dich eine vielfältige Yoga- und Meditationspraxis, vegetarisches Essen sowie Zeit für dich selbst - sei es in der Natur, beim Wandern oder beim Entspannen in der schönen und gemütlichen Unterkunft Casa Santo Stefano.

Ich bin Caroline, mit 15 Jahren habe ich den Weg zum Yoga gefunden, seither sind Yoga und Meditation ein wichtiger Teil meines Lebens. Es ist für mich eine Bereicherung, die Erfahrungen aus meiner Yoga- und Meditationspraxis in den Yogakursen, Workshops und Retreats weitergeben zu dürfen.



### Ablauf Yoga Wochenende

#### **Ankunftstag Donnerstag, 11. September**

Individuelle Anreise, Check-in ab 14.00 Uhr

16.30 Uhr Begrüssung und Aperitif

17.00 - 18.30 Uhr Welcome Circle & Yogapraxis

19.00 Uhr Abendessen in der Casa Santo Stefano

#### **Freitag, 12. & Samstag 13. September**

Ab 7.30 Uhr Tee, Kaffee, Wasser & Früchte

08.00 - 10.00 Uhr Meditation & stärkende Yogapraxis

10.00 - 11.00 Uhr Yogi Brunch

Bis 17.00 Uhr Freizeit, Wandern, Massage, Sein & Geniessen

17.00 - 18.30 Uhr Meditation & ruhige Yogapraxis

19.00 Uhr Abendessen am Freitag in einem Restaurant im Dorf (nicht im Preis inbegriffen) und am Samstag in der Casa Santo Stefano

#### **Abreisetag Sonntag, 14. September**

Ab 7.00 Uhr Tee, Kaffee, Wasser & Früchte

7.30 - 8.30 Uhr Meditation & stärkende Yogapraxis

8.30 - 9.00 Uhr Closing Circle & Abschluss

9.00 - 9.30 Uhr Zimmerfreigabe

9.30 - 10.30 Uhr Yogi Brunch, danach Abreise

[www.bodymindsoulyoga.ch](http://www.bodymindsoulyoga.ch)

# YOGA WOCHENENDE

## TESSIN



### Kosten

**Yoga Kursgebühr: CHF 350.00** exkl. Übernachtung & Verpflegung

- 7 Yoga- & Meditationseinheiten
- Impulse für deinen Alltag und ein Geschenk für zu Hause

**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 sind auf der Unterkunftsseite

**Verpflegung in der Casa: CHF 129.00** (wird vor Ort bezahlt)

Inbegriffen:

- 3x Yogi Brunch
- 2x vegetarisches 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 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

### Kursanmeldung

Bei Caroline Metzger via [caroline.metzger@bluemail.ch](mailto:caroline.metzger@bluemail.ch)

Nach Erhalt der Kursgebühr ist die Anmeldung definitiv.

Einzahlung der Kursgebühr via Twint 079 339 43 89 oder via

e-Banking Caroline Metzger / UBS / CH06 0023 0230 4040 4240 E

# YOGA WOCHENENDE

## TESSIN

### ANGEBOT KLANGSCHALENMASSAGE



Ich bin Jeannine und es freut mich sehr, Teil dieses wunderbaren Yoga Wochenendes im Tessin zu sein. Meine Passion gilt den Klängen und Schwingungen. Es ist für mich heute klar, dass wir mehr als unser Körper sind. Ich liebe es, durch die Klangbehandlung diese Verbindung zwischen dem Grob- und Feinstofflichen, wieder erfahrbar machen zu dürfen. Die Klänge fördern somit auf eine ganzheitliche Art deinen Energiefluss und unterstützen die Wirkung der Yogapraxis optimal.

Du hast während dem Yoga Wochenende die Möglichkeit, eine auf dich abgestimmte Klangbehandlung bei mir zu buchen. Erlebe dabei die entspannende Wirkung der Klänge und lasse gleichzeitig Körper, Geist und Seele sich auf einer tiefen Ebene berühren und nähren.

#### **Termine:**

Freitag, 12. September von 11 bis 16:30 Uhr

Samstag, 13. September von 11 bis 16:30 Uhr

#### **Kosten:**

Klangbehandlung von 45 Minuten für CHF 95.-

#### **Anmeldung:**

- im Vorfeld per [info@jeanninehess.ch](mailto:info@jeanninehess.ch) oder 078 674 62 89
- vor Ort