



MIGLIEGLIA, TESSIN

24.-29. August 2025

**YOGA
RETREAT**

**im Schatten der
Kastanienbäume**

YOGA
RETREAT



IM
TESSIN

YOGARETREAT IM SCHATTEN DER KASTANIENBÄUME VON MIGLIEGLIA

Entdecke die Magie des Sommers bei dem einzigartigen Yoga-Retreat im idyllischen Miglièglia unter dem schattigen Blätterdach jahrhundertealter Kastanienbäume.

Starte in den Tag mit belebenden Yoga-Sessions - je nach Witterung teilweise im Freien - und lass ihn mit sanften Yogasequenzen (Yin Yoga) ausklingen. Während des Tages hast Du Zeit, die bezaubernde Umgebung mit ihren malerischen Wanderpfaden zu Fuß oder auch auf dem Rad zu erkunden oder Dich einfach der wohltuenden Ruhe hinzugeben.

In meinen Yogaklassen verbinden wir fließende Bewegungen mit achtsamer Atmung und Momenten der Stille. Wir nutzen die Energie des Sommers, um Körper und Geist in Einklang zu bringen. Spüre, wie die Wärme der Sonne und die Kraft der Natur Dich bei Deiner Praxis unterstützen.



*Lass Dich vom Rauschen der Blätter und dem Duft des Sommers inspirieren.
Tauche ein in eine Woche voller Yoga,
Entspannung und mediterranem Flair - im
Schutz der majestätischen Kastanienbäume.*

INFORMATION & ANMELDUNG RETREAT:

Martina Köhler

Yogalehrerin 500 RYT- Gesundheits-Coach -
Thai-Yoga-Masseurin - Dipl. Wellnesstrainerin

kontakt@yove-yoga.com

Anmeldung via Webseite:

www.yove-yoga.com
(über Link Eversport)

Zimmer direkt bei der Casa Santo Stefano buchen:

+41 (0) 91 609 19 35, info@casa-santo-stefano.ch, www.casa-santo-stefano.ch



Migliaglia, Tessin



24.-29. August 2025

ANREISE:

Individuelle Anreise, Fahrgemeinschaften.
Migliaglia ist auch mit ÖV gut erreichbar.

Kursstart: Sonntag 24.08. – 16.00 Begrüßung

Kursende: Freitag 29.08, 11.00 Uhr

KURSKOSTEN: CHF 440,-

Inkl. 6 Tage Yoga 9x 90 Min. Yoga (1x am Morgen und 1x am Abend; in der Mitte der Woche ein Abend Yogafrei), 1x Lachyoga 60 Min. (optional), 3x 30 Min. Entspannung und Abendmeditation.

ÜBERNACHTUNG:

Preise & Leistung pro Nacht / Person:

Einzelzimmer mit Dusche/WC:

ab CHF 95,-

Doppelzimmer mit Dusche/WC:

ab CHF 160,-

Doppelzimmer mit Dusche/WC Einzelbelegung

ab CHF 125,-

Weitere Zimmerkategorien findest du auf der Unterkunftsseite: www.casa-santo-stefano.ch

Zimmer bitte direkt bei der Casa Santo Stefano buchen:

+41 (0) 91 609 19 35, info@casa-santo-stefano.ch, www.casa-santo-stefano.ch

Retreat bitte hier buchen: kontakt@yove-yoga.com

VERPFLEGUNG IN DER CASA:

CHF 201,-

(wird vor Ort bezahlt)

Darin inbegriffen:

- Yogi Brunch
- 3 vegetarische Abendessen
- Bio-Kaffee und Bio-Tee tagsüber
- Saisonale Früchte den ganzen Tag verfügbar
- Gratisparkplatz beim Monte Lema (Talstation)
- Bahn Ticino Ticket (kostenfreie Nutzung der ÖV ab Anreise)