

YOGARETREAT im wunderschönen Casa Santa Stefano im Tessin mit Cristina & Zsigmond Do, 14. - So, 17. August 25

ZUM THEMA

CONNECTING

VERBINDEN

Eine Auszeit für Dich!

Im wunderbaren Retreat-Ort Casa Santo Stefano erwartet Dich eine besondere Auszeit, umgeben von Natur und einem „home away from home“.

In den 4 Tagen widmen wir uns dem Thema „connecting“ und explorieren dies in der Yogapraxis, den Atemübungen, in der Natur.

Eine gute Gelegenheit, diesen Retreat mit einer Freundin / Freund / PartnerIn zu besuchen, denn es bleibt genügend Zeit, die wunderbare Umgebung mit Naturausflügen zu geniessen!

Geeignet für Anfänger und Fortgeschrittene
Sprache: Deutsch, Englisch auf Anfrage.

DATUM RETREAT: Do, 14.08. - So, 17.08.25
ORT: Casa Santa Stefano, Miglieglia
KOSTEN: ab CHF 759.00 (je nach Zimmerkategorie)

Kursgebühr: CHF 360.-

Verpflegung: (vor Ort zu bezahlen) CHF 129.-
3 Yogi Brunch, 2 Vegi Abendessen
Snacks, Früchte & Getränke inkl.

1 Mahlzeit: Findet in Restaurants in der
Umgebung statt (nicht im Preis inkl)

Zimmer pro Nacht:

Einzelzimmer Standard ab CHF 95.-
Doppelzimmer Standard ab CHF 160.-
Doppelzimmer in Einzelbelegung ab CHF 115.-

Anmeldung zum Retreat:

Cristina Golland, go.c.world@gmail.com / 076 426 59 33

Casa Santa Stefano: info@casa-santo-stefano.ch

Verbindliche Anmeldung bis spätestens am 01.07.25

Cristina Golland unterrichtet seit gut 15 Jahren und führt ein eigenes Yogastudio in Zürich zusammen mit Ihrer Geschäftspartnerin.

Zum Yoga kam Sie vor 25 Jahren durch einen Snowboardunfall. Seit da ist Yoga goldener Leitfaden in Ihrem Leben. Trainiert im Iyengar-Yogastil bewegte sich Ihre Praxis weiter zu SchülerInnen von B.K.S. Iyengar, bei denen Sie zwei Teacher Trainings absolvierte. Zurzeit ist sie in der Weiterbildung zur SE-Praktizierenden in Zürich.

Zsigmond Toth praktiziert seit 24 Jahren Yoga, hauptsächlich im Stile von Iyengar Yoga. Er unterrichtet seit 10 Jahren in seinem eigenen Studio „Yoga Dass“ in Zürich. Weiterbildungen bei vielen weiteren LehrerInnen und Praktiken bereicherten sein Verständnis über das Wechselspiel von Körper-Geist-Herz. Im 2024 absolvierte er die Somatic Experience Ausbildung (SE) in Zürich und bietet seit anfangs 2025 SE- Sitzungen in seinem Studio an.

Wir freuen uns auf Dich!
Cristina & Zsigmond



“The light that yoga sheds on life is something special. It is transformative. It does not change the way we see things; it transforms the person who sees.” B.K.S. Iyengar



www.casa-santo-stefano.ch