YOGA WEEKEND

13.08.2026 - 16.08.2026

Kraft tanken und entspannen

Ein verlängertes Yoga-Wochenende mit abwechslungsreicher Yogapraxis (Hatha, Vinyasa Flow, Yin Yoga), gesunder veganer Ernährung und viel eigener Zeit zum Wandern oder einfach Entspannen.

Am Morgen starten wir jeweils mit einer Meditation und Pranayama (Atemübungen), bevor wir den Körper mit fliessenden und kraftvollen Asanans in Schwung bringen. Nach dem ausgiebigen veganen Brunch hast du Zeit, um dich in der wundervollen Natur des Malcantone zu bewegen oder im rustikalen Casa Santo Stefano zu entspannen. Die Yogapraxis am späteren Nachmittag soll entspannend auf dein gesamtes System wirken - du kannst loslassen, dich ganz dem Sein hingeben und zur Ruhe kommen. Im Anschluss erwartet dich jeweils ein feines vielfältiges veganes Buffet.

Das Yogawochenende ist geeignet für Anfänger und Fortgeschrittene. Du sollst viele neue positive Energie sammeln können und dich am Ende kräftig und entspannt fühlen.

Mit Céline Brunner

Yogalehrerin (Yoga Alliance RYS 500), Komplementärtherapeutin in der Methode Yoga, Trauma sensitiver Atemcoach, vegane Ernährungsberaterin.

Seit gut zwanzig Jahren befinde ich mich auf meinem persönlichen Yogaweg. Darüber bin ich zutiefst dankbar. Yoga bedeutet für mich auf der feinstofflichen Ebene meinen Geist wahrzunehmen, tief in mich hineinzuhorchen, loszulassen, zur Ruhe zu kommen, mich in Akzeptanz zu üben und vor allem mich mit meinem Herzen zu verbinden. Auf physischer Ebene schätze ich es, meinen Körper zu spüren, ihn zu kräftigen und zu entspannen. Yoga hilft mir, mich im Leben zu reflektieren. Ich liebe das Leben und bin immerzu neugierig und offen für neue Erfahrungen. Ich strebe danach, Leid zu verringern. Sei dies in der Beziehung zu mir, zu anderen oder dem grossen Ganzen. Yoga findet für mich immer und überall statt. Und auf der Matte erfahre ich bewusst, wo ich im Alltag stehe.

Ablauf Yogaweekend und Angebote

Ankunftstag 13. August 2026
Individuelle Anreise, ab 14.00 Uhr Check-in
16.45 Uhr Begrüssung und Aperitif
17.00 - 18.30 Uhr Hatha Flow
19.00 Uhr Abendessen

14. - 15. August 2026
Ab 7.30 Uhr Tee, Kaffee, Wasser & Früchte sind in der Küche bereit
08.00 - 10.00 Uhr Yoga Meditation / Pranayama – Strong Flow
10.00 - 11.00 Uhr Brunch
Bis 17.00 Uhr Freizeit, Wandern, Massage, Sein, ...
17.00 - 18.30 Uhr Yoga Slow Flow / Yin
18.45 Uhr Abendessen

Abreisetag 16. August 2026
Ab 7.00 Uhr Tee, Kaffee, Wasser & Früchte sind in der Küche bereit
7.30 - 9.00 Uhr Meditation / Pranayama – Strong Flow
9.00 - 9.30 Uhr Zimmerfreigabe
9.30 - 10.30 Uhr Brunch, danach Abreise

Kosten Yoga Kursgebühr:
CHF 360.00 (Kurs ohne Unterkunft/Verpflegung)

Zimmerpreise pro Zimmer und Nacht, exkl. Kurtaxe:
Einzelzimmer mit Dusche/WC CHF ab 95.00
Doppelzimmer mit Dusche/WC CHF 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)

Leistungen
3 vegane Yogi Brunch
2 vegane 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)

Anmeldung
Die Kursanmeldung erfolgt per Mail: anandayogaluzern@gmail.com
Bankverbindung: Céline Brunner / PostFinance / IBAN CH86 0900 0000 6032 0842 4
Nach Eingang der Kursgebühr ist die Anmeldung definitiv.

Zimmer werden direkt bei der Casa Santo Stefano gebucht:
www.casa-santo-stefano.ch / info@casa-santo-stefano.ch
Tel. +41 (0) 91 609 19 35
6986 Miglieglia