

# YOGA & WALDBADEN

vom 26. Februar bis 1. März 2026

mit Daniela und Lena  
im Casa Santo  
Stefano in Miglieglia,  
Tessin



Verbinde dich mit  
deinem Körper,  
Geist und deiner  
Seele sowie der  
wunderschönen  
Natur vom  
Malcantone

In diesen vier Tagen verbinden wir durch Yoga unseren Körper mit unserem Geist und im Waldbaden uns mit unserer Mitwelt. Dadurch schaffen wir einen Seinszustand, indem wir ein tiefes Gefühl der Verbundenheit mit Allem erfahren können. Die belebte Natur erwacht zu dieser Zeit im Jahr langsam aus dem Winterschlaf, die Bäume und Pflanzen in den geheimnisvollen Wäldern rund um Miglieglia nehmen ihre Kraft aus der Erde und wir verbinden uns mit diesem kraftvollen Prozess.



Daniela Teuscher, Yogalehrerin

Meine Yoga-Stunden sind eine kraftvolle und energetisierende Reise, die gleichzeitig Raum für Entspannung und Selbstfindung bietet. Egal, ob du Anfänger:in oder erfahren bist – in meinen Klassen finden alle ein passendes Level, um sich zu entfalten. Wir werden gemeinsam an deiner körperlichen Stärke arbeiten, gleichzeitig aber auch tiefe Entspannung und innere Ruhe finden.

Als Psychotherapeutin interessiert mich besonders die Schnittstelle zwischen Yoga und Psychologie. Yoga bietet nicht nur eine körperliche Praxis, sondern auch einen tiefen Zugang zum Geist, um emotionale Blockaden zu lösen und das innere Gleichgewicht zu fördern.



Lena Schiess, Shinrin-Yoku/Waldbade Gesundheitstrainerin

Beim Waldbaden baden wir nicht in einem See oder wälzen uns im Laub, obwohl der Name dieses Bild in uns weckt. Wir baden stattdessen in der Atmosphäre des Waldes, in seinen Geräuschen und Gerüchen. Wir sind langsam unterwegs und öffnen durch unterschiedliche Übungen unsere Sinne für das, was uns umgibt. Wir sind achtsam mit uns und unserer Mitwelt.

Ich freue mich über alle, die mich ein Stück auf meinem Waldweg begleiten.

Mehr zum Waldbaden und zu mir auf: [www.waldweile.ch](http://www.waldweile.ch)

**Auskunft zum Retreat:**

**Lena Schiess 076 419 07 47**

**Anmeldung unter: [lena.schiess@gmail.com](mailto:lena.schiess@gmail.com)**

**Betreff: Yoga-Waldbade-Retreat Tessin**

**Die Anmeldung wird schriftlich bestätigt und ist damit definitiv.**

**Bankverbindung: Raiffeisen Zürich CH61 8080 8009 5274 7354 5**

**Zahlungsgrund: Yoga-Waldbade-Retreat Tessin und Name der teilnehmenden Person**

## Die Casa Santo Stefano

Die Casa Santo Stefano in Miglieglia bietet in liebevoll renovierten Gebäuden aus dem 18. Jahrhundert, geschmackvoll eingerichtete Zimmer, helle Loggias und gemütliche Tessiner Küchen mit offenen Kaminen sowie eine herrliche Terrasse mit Traubenpergola. Das Haus liegt etwa 700 Meter über dem Meeresspiegel und befindet sich im Malcantone, einem sanften Hüggeland im Südtessin.

Christina und Matteo schaffen mit ihrer Herzlichkeit einen liebevoll gemütlichen Raum für schöne Begegnungen.



### Kosten für den Kurs:

- Kursgebühr: CHF 390.00 (exkl. Übernachtung und Verpflegung)
- 6 Lektionen Yoga & 3 Waldbadesequenzen

### 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 findest du auf der Unterkunftsseite.

### Verpflegung der Casa:

CHF 129.00 (wird vor Ort bezahlt)

### Inbegriffen:

- Yogi Brunch
- 2 vegetarische Abendessen (1 Abendessen auswärts, nicht inbegriffen)
- Bio-Kaffee und Bio-Tee tagsüber
- Saisonale Früchte den ganzen Tag verfügbar
- Gesunder Nachmittagssnack
- Gratisparkplatz bei Monte Lema
- Bahn Ticino Ticket (kostenfreie Nutzung der ÖV ab Anreise)

Die Zimmer direkt beim Beschrieb unseres Retreats auf [www.casa-santo-stefano.ch/yoga/yogaretreat](http://www.casa-santo-stefano.ch/yoga/yogaretreat) buchen. Tel. 091 609 19 35.