



09. - 12. MAI 2026  
CASA SANTO STEFANO  
TESSIN

# UNFOLD & BLOOM

A SPRING JOURNEY

YOGA RETREAT MIT  
NICOLE STEINER

# Der Frühling ist eine Jahreszeit des Neubeginns, der Erneuerung und des Wachstums – eine Zeit, in der die Erde das in allen Dingen schlummernde Potential offenbart. Dieses Potential erwecken wir in uns durch Bewegung, Atmung, Meditation & chanten.

Gönne Dir eine Auszeit in dem wunderschönen Casa Santo Stefano, in noch fast unberührter Natur, im Herzen des Malcantone. Dich erwarten stilvoll renovierte Zimmer, frisches und gesundes veganes Essen, und eine herzerwärmende Atmosphäre.

## TAGESPROGRAMM

**07.30–09.45** Meditation, Pranayama gefolgt von einer dynamischen Yogapraxis & chanten.

**10.00** reichhaltiger Brunch

**Freizeit** (wunderschöne Wanderungen oder einfach Sein)

**17.00–18.30** Sanfter Yoga Flow & Satsang

**19.00** Abendessen

## ANREISE 9. MAI

individuelle Anreise

**ab 14 Uhr** Check-in

**16.30** Begrüßung mit Apero

**17.00** Yogapraxis zum Ankommen

## ABREISE 12. MAI

**07.30–09.00** Meditation, Pranayama gefolgt von einer dynamischen Yogapraxis & chanten.

**Zimmerfreigabe bis 09.30**

**09.30** reichhaltiger Brunch & Abreise





## ÜBER MICH

Es ist die Einfachheit die mich fasziniert, mit dem zu arbeiten was uns die Natur gegeben hat – unserem Körper, unserem Geist – ein endloses Abenteuer wo es so viel zu entdecken, erleben und erfahren gibt, unaufgeregt und echt. Und dann ist es die Leidenschaft, genau diesen Raum zu kreieren, wo diese Abenteuer gelebt werden können, im Yoga auf der Matte in einem Kollektiv.

## AUSBILDUNG

Ashtanga Vinyasa 200h  
Jivamukti Yoga 300h

## KOSTEN EXKL. ZIMMER

Kurskosten Fr. 360.-

## FRAGEN & ANMELDUNG

Nicole Steiner, [info@ovenju.ch](mailto:info@ovenju.ch)  
0788324712



## ZIMMERBUCHUNG

Bitte buchen Sie Ihr Zimmer direkt über die Casa-Website. Unter der jeweiligen Retreatbeschreibung finden Sie den Button „**Zimmer buchen**“. Zimmer je nach Kategorie ab CHF 90.- pro Nacht.  
[www.casa-santo-stefano.ch](http://www.casa-santo-stefano.ch)

## VERPFLEGUNG CASA: (WIRD VOR ORT BEZAHLT)

Reichhaltiger Brunch, Obst, Kuchen, Tee und Kaffee in den Pausen, ein vegetarisches Abendessen CHF 129.-

## ICH FREUE MICH

Nicole