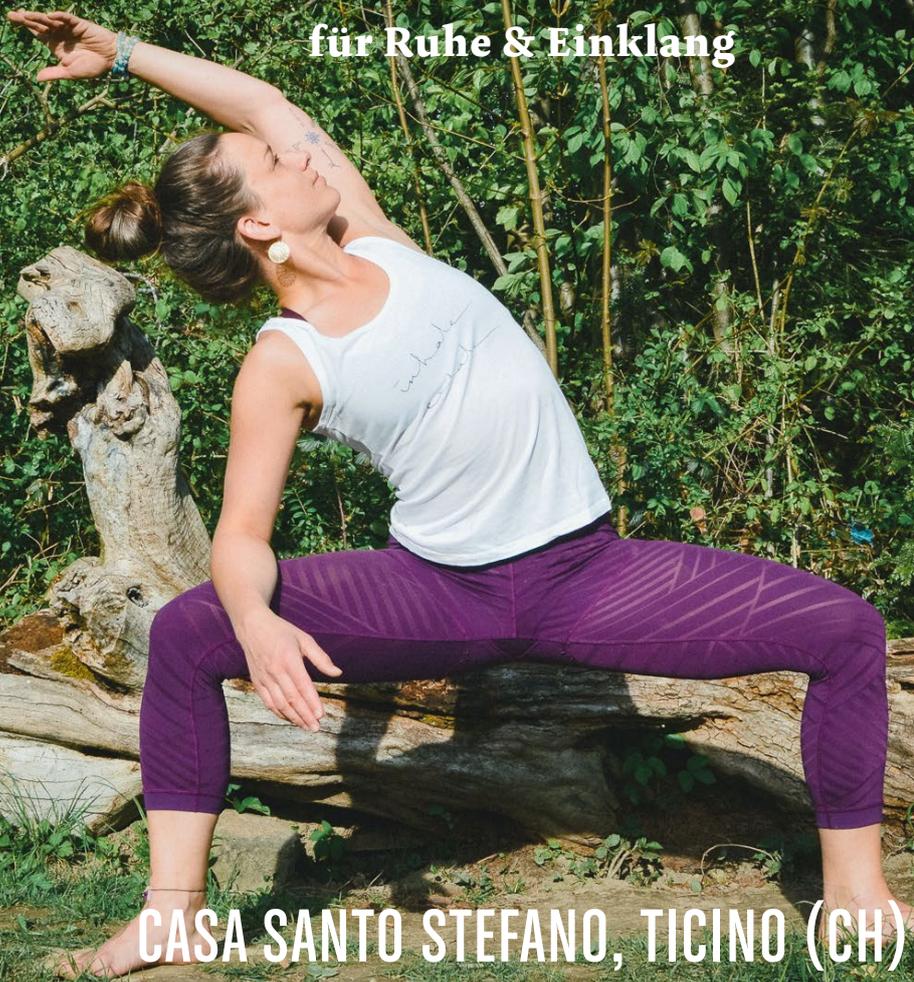




lilalaune

HERZRAUM NATURYOGA RETREAT

für Ruhe & Einklang



CASA SANTO STEFANO, TICINO (CH)
31. JULI – 06. AUGUST 2026

lilalaune.at

Casa Santo Stefano, Ticino (CH)

31. Juli – 06. August 2026

HERZRAUM NATUR – DAS YOGA-RETREAT FÜR RUHE & EINKLANG

Du bist herzlich eingeladen, richtig durchzuatmen, den Alltag loszulassen und Dich endlich wieder mal vollständig zu erholen. Dich erwarten stärkende wie sanft fließende Yogamomente auf der Matte - und ebenso wohltuende Begegnungen mit der Natur. Du darfst aufatmen und zur Ruhe kommen. Wenn Du Dir Tiefe wünschst, Klarheit, Stille und Verbundenheit, dann bist Du bei diesem Retreat goldrichtig!

RUHE & ERHOLUNG MIT MEDITERRANEM FLAIR

Genieße ein paar Tage voll Yoga, schönen Eindrücken und Zeit für Dich in der ruhigen Casa Santo Stefano im idyllischen Tessiner Dorf Miglieglia im Südtessin. Tanke Kraft & Ausgeglichenheit und vertiefe Deine Verbundenheit zur Natur als Quelle von Stabilität, Lebendigkeit und innerer Stärke. In meinen Yogastunden kombiniere ich Vinyasa Flow Yoga, Atemarbeit, Meditation, Tiefenentspannung, Achtsamkeit und Naturerfahrung.

Je nach Witterung finden Yoga- und Meditationseinheiten im Freien statt und wir werden einen Schwellengang, eine Medizinwanderung machen. Mehr dazu gerne bei mir persönlich und auf www.lilalaune.at/nat-urkraft/

Individuelle Anreise

Kursbeginn: Freitag, 16.30 Uhr | Kursende: Donnerstag, 11.00 Uhr

KURSKOSTEN: CHF 620,-
www.casa-santo-stefano.ch

Doppelzimmer **ab CHF 125,-**

Einzelzimmer **ab CHF 90,-**

- Übernachtung in gemütlichen Zimmern
- Gratisparkplatz bei der Monte Lema Bahn
- Ticino Ticket (kostenfreie ÖV ab Anreise)

Verpflegung in der Casa

6 x Yogi Brunch, 4 x vegetarische Abendessen, Bio-Kaffee und Bio-Tee tagsüber, Früchte der Saison den ganzen Tag verfügbar, Nachmittagsnack

Verpflegung wird vor Ort bezahlt CHF 258,-

PROGRAMM:

07.30 – 09.30 Yoga & Meditation (*je nach Witterung im Freien*)
09.30 Yogi-Brunch
Freizeit (*schwimmen, wandern, verweilen, Massagen,...*)
16.30 – 18.30 Yoga & Tiefenentspannung
19.00 Abendessen
Änderungen vorbehalten. We go with the flow.



INFORMATION & ANMELDUNG

Zimmer direkt bei der Casa Santo Stefano buchen:
+41 (0) 91 609 19 35
info@casa-santo-stefano.ch
www.casa-santo-stefano.ch

Elisabeth Hartl

Zert. Yoga-Lehrerin,
Nuad-Praktikerin &
Cell-Reactive-Trainerin
yoga@lilalaune.at
+43 (0)650 23 65 990

www.lilalaune.at