

vom 9. bis 12. Juli 2026 * Casa Santo Stefano

YOGA SOMMER FLOW IM TESSIN

mit Daniela Teuscher



Casa Santo Stefano – Yoga und Natur im Herzen des Malcantone

Eingebettet in die hügelige Landschaft des Malcantone im Tessin liegt die Casa Santo Stefano – ein Ort der Stille und des Rückzugs. Umgeben von ausgedehnten Kastanienwäldern, ursprünglicher Natur und klaren Wasserläufen findest du hier Raum, um tief durchzuatmen, dich zu zentrieren und neue Energie zu schöpfen.

Tägliche Yogapraxis, Atemübungen und Meditation begleiten dich durch die Tage und unterstützen dich dabei, zurück in deine innere Kraft zu finden. Die Natur ist dabei dein stiller Begleiter: Wanderungen durch duftende Kastanienwälder, erfrischende Bäder in natürlichen Wasserfallbecken und das einfache Sein im Grünen nähren Körper und Geist. Im Trubel des Alltags ist es ein Geschenk, zur Ruhe zu kommen – ganz bei dir, im Hier und Jetzt. Genau darin liegt die Essenz des Yoga.

Der Kurs eignet sich sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene. Alle sind herzlich willkommen!

Ein Tag voller Achtsamkeit, Bewegung und Natur

- Meditation in der Stille des Morgens
- Yoga & Pranayama zum Ankommen im Körper
- reichhaltiger Yogi Brunch
- Natur pur: Wälder, Wasserfälle, Seen
- Zeit zum Wandern, Ruhen, Auftanken und Sein
- Sanftes Yoga als Ausklang vor dem Abendessen



Tägliche Yoga- & Meditationspraxis mit Daniela, eingebunden in die wunderschöne Natur vom Tessin im Casa Santo Stefano in Miglieglia

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 Hügelland im Südtessin.

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



Daniela Teuscher

Yogalehrerin & Psychotherapeutin

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.

Auskunft zum Retreat:

Daniela Teuscher 078 653 29 86

Anmeldung unter: daniela.teuscher@swiss.com

Betreff: Yoga Sommer Flow

Die Anmeldung wird schriftlich bestätigt und ist damit definitiv.

Die Unterkunft wird separat und direkt über die Website der Casa gebucht. Der Buchungsbutton ist direkt unter der Retreatbeschreibung zu finden.

Bankverbindung: PostFinance CH19 0900 0000 3014 6872 3

Zahlungsgrund Sommerflow und Name der teilnehmenden Person

Retreat Package

- 3 Übernachtungen & 3 Yogi Brunch
- 2 vegetarische Abendessen in der Casa
- Bio-Kaffee und Bio-Tee tagsüber
- Saisonale Früchte und selbstgemachter Nachmittagssnack
- Gratisparkplatz bei der Monte Lema Bahn
- Ticino Ticket (kostenfreie Nutzung der ÖV ab Anreise)
- 4 Yogaeinheiten (Hatha) à 1,5 Stunden
- 2 Yogaeinheiten (Restorative) à 1,5 Stunden
- 4 Meditationen



Kosten für den Yoga-Kurs:

Kursgebühr: CHF 350.00 (exkl. Übernachtung)

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 auf www.casa-santo-stefano.ch Die Zimmer werden direkt bei der Casa Santo Stefano gebucht.

Verpflegung der Casa: CHF 129.00 (wird vor Ort bezahlt)

Programm

Donnerstag ab 14Uhr	16.30	Check-in Willkommens- Apéro
	17-18.30	Yoga
	18.45	Abendessen im Casa
Freitag	7.30-8	Meditation
	8.15-9.45	Yoga
und	10	Yogi Brunch
	17-18.30	sanftes Yoga
Samstag	18.45	Abendessen*
Sonntag	7.30-8	Meditation
	8-9	Yoga
	bis 9.30	Zimmer- freigabe
	9.30	Yogi-Brunch

*2 x Abendessen im Haus

