



HERZHAFTE YOGATAGE IM MALERISCHEN MIGLIEGLIA, TESSIN

9. AUGUST - 13. AUGUST 2026
MIT NATALIE ROMANCUK
IN DER CASA SANTO STEFANO

Asana - Atemübungen - Meditation -
Klangschalen - Yoga Nidra - Philosophie

Du bist eingeladen, dir eine Zeit der
Entschleunigung, Atempause, Entspannung,
Inspiration und liebevoller Selbstverbindung
zu gönnen.



Geniesse die Gelegenheit dich in einer kraftvollen Atmosphäre zu stärken, Stille und Präsenz zu erfahren.

Es begleiten dich fließende, sanfte, statisch verweilende sowie kräftigende Yogaübungen. Hingabe, Achtsamkeit und meditative Präsenz begleiten dich durch das Seminar. Vitalisierende Atemübungen, Entspannungs- und Meditationsübungen sowie die heilsamen Klänge der Klangschalen unterstützen die feine Regulation deines Nervensystems.

Mit philosophischen Impulsen aus dem Yoga Sutra des Patanjali, verbinden wir Jahrhunderte alte tiefgründige Weisheit, um den Herzensweg im Alltag lebendig werden zu lassen. Diese Tage können dir einen klaren Geist und einen offenen mitfühlenden Blick auf dein Leben schenken.

Yoga Programm

08h - 10h Yoga

10h - 11h Bruch

Pause zum Sein, Wandern, Baden, Lesen

16.30h - 18.30h Yoga

19h Abendessen

ca. 20h Abendprogramm

CHF 520.-

NATALIE ROMANCUK

Dipl. Yogalehrerin

Komplementärtherapeutin

Yoga Therapie/Kinesiologie

Klangmassagetherapeutin

Psychosoziale Beraterin

+41 79 463 49 04

praxis@kiyoga.ch www.kiyoga.ch

SEMINARBEGINN

SONNTAG, 9. AUGUST - DONNERSTAG 13.AUGUST, 2026 UM 16.45 UHR
(ANREISE AB 14.00 UHR MÖGLICH)

SEMINARENDE

DONNERSTAG, 13.AUGUST, 2026, BIS CIRCA 11 UHR

KURSORT

CASA SANTO STEFANO, 6986 MIGLIEGLIA

DEINE INVESTITION FÜR DEN KURS

CHF 520.- (BEI BUCHUNG IM VORAUS ZAHLBAR)

UNTERKUNFT

ZIMMERPREISE PRO ZIMMER UND NACHT, EXKL. KURTALEX:

EINZELZIMMER AB CHF 95.-,

DOPPELZIMMER AB CHF 160.-

DOPPELZIMMER IN EINZELBEL. CHF 115.-

WEITERE ZIMMERKATEGORIEN FINDEST DU AUF DER UNTERKUNFTSSEITE.

DIE ZIMMER BITTE DIREKT BEI DER CASA SANTO STEFANO BUCHEN:

WWW.CASA-SANTO-STEFANO.CH / INFO@CASA-SANTO-STEFANO.CH

TEL. 091 609 19 35

VERPFLEGUNG IN DER CASA

CHF 186.- (WIRD VOR ORT BEZAHLT) INBEGRIFFEN:

4 YOGI BRUNCH

3 VEGETARISCHE ABENDESSEN IN DER CASA AM SONNTAG, DIENSTAG UND
MITTWOCH, (MONTAG; NACHTESSEN AUSWÄRTS (NICHT INBEGRIFFEN))

BIO-KAFFEE UND BIO-TEE TAGSÜBER

FRÜCHTE DER SAISON DEN GANZEN TAG VERFÜGBAR

NACHMITTAGSSNACK

GRATISPAKPLATZ BEI DER MONTE LEMA-BAHN,

TICINO TICKET (KOSTENFREIE NUTZUNG DER ÖV AB ANREISE)

KURSANMELDUNG UND AUSKUNFT

NATALIE ROMANCUK

PRAXIS@KIYOGA.CH / 079 463 49 04

ICH FREUE MICH AUF DICH!

KURSKOSTEN:

BEI ANNULLATION BIS 30 TAGE VOR DEM KURSBEGINN WIRD EINE
BEARBEITUNGSGE- BÜHR VON CHF 50.00 ERHOBEN.

WEGEN VERPFLICHTUNGEN BEIM KURSZENTRUM, WIRD BEI SPÄTEREN
ABMELDUNGEN DER VOLLE BETRAG FÄLLIG, SOFERN KEIN ERSATZ GESTELLT
WERDEN KANN. VERSICHERUNG IST SACHE DES/R TEILNEHMERS/IN.

WIR EMPFEHLEN DEN ABSCHLUSS EINER REISERÜCKTRITTSVERSICHERUNG.