



Die fünf Elemente

Yoga-Ferien im Tessin

mit **Astrid Michelle Leu**
und **Mark Oliver Bank**

Samstag, 30. Mai bis Donnerstag, 4. Juni 2026

Casa Santo Stefano
Miglieglia | Tessin



Die fünf Elemente

In diesen Tagen erlebst die Kraft und Vielfalt der fünf Elemente

- *Du erlebst die beruhigende und stärkende Wirkung von Yoga und Meditation.*
- *Du genießt erholsame Momente für dich.*
- *Du kannst auftanken in einer kraftvollen Atmosphäre.*

Auf dich warten ein paar Tage voller abwechslungsreicher Momente. Sowohl während der Yogapraxis, als auch im Laufe des Tages erleben und vertiefen wir das Wissen um die fünf Elemente (Erde, Wasser, Feuer, Luft und Raum).

Sei es nun, bei einer Wanderung in der wildromantischen Natur, bei einem Bad im Wasserfall und bei bereichernden Vorträgen mit vielen praktischen Empfehlungen für deinen Alltag.

Die Casa Santo Stefano besteht aus drei mit viel Liebe geführten Tessinerhäusern. An zwei Abenden werden wir in der Casa kulinarisch verwöhnt und zweimal besteht fakultativ die Möglichkeit zum Auswärtigen Nachtessen.

Komm mit uns auf eine wohltuende und spielerische Reise

Wir freuen uns auf dich!

Astrid und Mark



Auszug aus dem Kursprogramm (Änderungen vorbehalten)

8:00-10:00	Yoga
10:00-11:00	Brunch
12:00- 17:00	Wanderung inkl. Yoga oder Vortrag bei schönem Wetter
16:30-18:30	Yoga (bei Regen)
ca. 19:00	Abendessen

Seminarbeginn Sonntag, 30. Mai 2026 um 16.45 Uhr
(Anreise ab 14.00 Uhr möglich)

Seminarende Donnerstag, 4. Juni 2026 bis circa 11 Uhr

Kursort Casa Santo Stefano, 6986 Miglieglia

Kurskosten CHF 590.- (inkl. Abendessen am Sonntag)

Unterkunft Zimmerpreise pro Zimmer und Nacht, exkl. Kurtaxe:
Einzelzimmer mit Dusche/WC ab CHF 95.-,
weitere Zimmerkategorien sind 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 159.- (wird vor Ort bezahlt)

Inbegriffen: Yogi Brunch, 2 vegetarische Abendessen in
der Casa, Bio-Kaffee und Bio-Tee tagsüber, Früchte der Saison
den ganzen Tag verfügbar, Nachmittags-snack, Gratisparkplatz
bei der Monte Lema-Bahn, Ticino Ticket (kostenfreie Nutzung
der ÖV ab Anreise)

Bedingungen Bei Annulation 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.

Anmeldung und Auskunft Astrid Leu, info@mahadeviyoga.ch, 079 703 98 17



Kursleitung

Astrid Michelle Leu

Yogalehrerausbildung im Sivananda Yoga mit dem Diplom „Yoga Shiromani“ ausgezeichnet. Yogalehrerweiterbildung für Kinderyoga, Yoga in Gesundheitsförderung und Therapie, Korrekturen und Hilfestellungen, Meditation und Pranayama, Schwangerschafts-Yoga und Yoga in der Rückbildungszeit. Ich setze mich in meinem Leben mit der ganzheitlichen Bewusstwerdung und Gesundheit des Menschen auseinander. Yoga ist meine grosse Leidenschaft, sehr gerne lasse ich auch dich davon teilhaben und deren Faszination erfahren.

www.mahadeviyoga.ch



Mark Oliver Bank

beschäftigt sich seit 25 Jahren mit Yoga und Ayurveda. Er leitet Workshops und Seminare im In- und Ausland und bietet in seiner Praxis in Villeret Thai Yoga Massage, ayurvedische Ernährungsberatungen und Privatlektionen an. Er ist Autor des Buches „Die Alchemie des Kochens“.

www.yogaschule-atlas.ch



yogaschule atlas