



Casa
Santo
Stefano

Yoga Wochenende im Tessiner Sommer

20. - 23. August 2026

Verbringe ein verlängertes
Wochenende ganz im Zeichen
von Entschleunigung, Genuss
und Begegnung. Im kleinen
Tessiner Dorf Miglieglia werden
wir, umrahmt von wild-
romantischer Natur, erfrischende
Tage mit kräftigenden sowie
restorativen Yogaübungen,
bewusster Atmung und
Meditation erleben.



Kursleitung

Deborah Leu & Beat Hauser,
dipl. Yogalehrer

Es erwartet dich dynamisches und kraftvolles Yoga verbunden mit restorativen Übungen, Momenten der Ruhe und Entspannung, begleitet von bewusster Atmung.

Dabei legen wir grossen Wert auf eine inspirierende Atmosphäre, welche von Leichtigkeit und Freude getragen wird. Anfänger und Yoga-Erfahrene sind willkommen.





Unterkunft - Casa Santo Stefano

Wir werden in den stilvoll restaurierten Zimmern der drei historische Häuser des Casa Santo Stefano inmitten idyllischer Natursteingässchen wohnen. Das Tessiner Dorf Miglieglia ist eingebettet in den sanften Hügellandschaften des Malcantone. Von den Gastgebern werden wir mit morgens mit einem regionalen Frühstück und 2x mit einem leckeren vegetarischen Abendessen verwöhnt. Ein weiteres Abendessen werden wir in einem der traditionellen Tessiner Grotto in der Umgebung einnehmen.

Programm

Das Retreat beginnt am Anreisetag mit einem entspannten Ankommen ab 14 Uhr, einem Willkommensgetränk und der ersten Yogaeinheit.

Wir beginnnen die Tage mit einer morgendlichen Yogapraxis, im Anschluss erwartet uns ein reichhaltiger Brunch. Nachmittags bleibt genügend Zeit für eine Wanderung, ein erfrischendes Bad, eine entspannende Massage oder einfach zum Sein. Den Tag lassen wir mit einer Tiefenentspannungsübung (Yoga Nidra) ausklingen.



Angebot

Kursgebühr CHF 300.-

- 6 Yogalektionen à 60 - 120 Minuten
- 2 Yoga-Specials (u.a. Yoga Nidra)

Verpflegungspauschale CHF 129.-

- 3 x Brunch, 2x Abendessen
(1 Essen auswärts, nicht inklusiv)
- Kaffee, Tee, Früchte, "Zvieri"

Unterkunft (pro Nacht exkl. Kurtaxe)

- Einzelzimmer ab CHF 95.-
- Doppelzimmer ab CHF 160.-
- Doppelzimmer (Einzelbelegung)
ab CHF 115.-

Massage

- direkt im Casa buchbar



Anmeldung/Kontakt

Kursanmeldung:

beathauseryoga.com

info@beathauseryoga.com

+41 (0)79 617 17 92

Zimmerbuchung:

casa-santo-stefano.ch

info@casa-santo-stefano.ch

Tel: +41 (0)91 609 19 35

Die Anmeldung ist gültig mit Bezahlung der Kurskosten. Die Pauschale für die Unterkunft wird direkt über das Hotel abgerechnet.