

Casa
Santo
Stefano

Yoga und innere Ruhe im Tessin

Ein Herbstretreat in der Casa Santo Stefano

17. – 22. Oktober 2026

Gönn dir eine Auszeit im Tessin, um Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Dieses Yoga Retreat in Miglieglia lädt dich ein, zur Ruhe zu kommen, durchzuatmen und neue Kraft zu schöpfen. Inmitten der Natur des Malcantone, wo sich die Kastanienwälder färben und das Licht sanfter wird, erwartet dich ein Ort der Stille und bewussten Erholung.

Belebendes Yoga am Morgen, zentrierende Praxis am Nachmittag und Meditation oder Yoga Nidra an ausgewählten Abenden schenken dir Balance und innere Weite. Zwischen den Yogastunden bleibt Zeit für Spaziergänge im goldenen Licht, für Lesen, Ruhen oder einfaches Sein in der friedlichen Atmosphäre der Casa. Die saisonale, mit Liebe zubereitete Küche nährt auf natürliche Weise und rundet die Tage genussvoll ab.



Deine Begleiterin



Nadine Weiss Yogalehrerin



Nadine ist Ärztin und diplomierte Yogalehrerin mit Ausbildung in Indien und Erfahrung in verschiedenen Yogastilen.

Sie verbindet medizinisches Wissen mit einer achtsamen, liebevollen Praxis, die Körper, Geist und Atem in Einklang bringt.

Durch ihre langjährige eigene Yogapraxis und kontinuierliche Weiterbildung schafft sie Raum für Bewusstsein, Leichtigkeit und Präsenz.

Ihre Yoga Lektionen



Nadines Unterricht verbindet anatomisches Wissen mit achtsamer, klarer Praxis.

Ihre Stunden sind ruhig aufgebaut und führen über bewusste Bewegung und Atmung zu innerer Balance und Stabilität.

Meditation und Momente der Stille schaffen Raum, einfach anzukommen und ganz im Jetzt zu sein.



Casa Santo Stefano – unser Zuhause für deine Auszeit

Im Herzen des Malcantone erwartet dich Casa Santo Stefano. Ein Ort der Ruhe, Achtsamkeit und echter Tessiner Gastfreundschaft. Unsere drei historischen Häuser verbinden liebevoll restaurierte Tradition mit gepflegter Einfachheit, Naturverbundenheit und persönlicher Wärme. Hier findest du helle Zimmer, lichtdurchflutete Loggias, knisternde Kamine und eine sonnige Terrasse unter einer duftenden Traubenpergola. Ein Ort, der dich einlädt, innewohnen, aufzutanken und dich mit dem Wesentlichen zu verbinden.

Programm & Ablauf

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

Die Tage verlaufen in einem ruhigen Rhythmus. Am Morgen beginnt dein Tag mit einer inspirierenden Yogapraxis, danach erwartet dich ein reichhaltiger Brunch. Anschliessend bleibt Zeit für dich – zum Lesen, Ruhen, für einen Spaziergang in der Natur oder ein erfrischendes Bad in der Tessiner Natur.

Am Nachmittag laden Kaffee, Tee und kleine Snacks zum Verweilen ein, bevor der Tag mit einem feinen vegetarischen Abendessen ausklingt.

Am Abreisetag verabschieden wir uns mit einer letzten gemeinsamen Yogaeinheit und einem gemütlichen Frühstück.





Deine Investition

- Kursgebühr CHF 690.– (vor Ort zahlbar)
- 10 Yogalektionen à 1,5 Std.
- 3 Yoga Specials (Meditation, Yoga Nidra)
- 1 wohltuende Massage
- Kursleitung & Organisation
- Verpflegungspauschale CHF 201.– (vor Ort zahlbar)
- 5 reichhaltige Yogi-Brunchs
- 3 vegetarische Abendessen (2 Abendessen in Restaurants nicht inklusive)
- Bio-Kaffee, -Tee, saisonale Früchte und Nachmittagssnack

Unterkunft – Richtwerte

(pro Nacht, exkl. Kurtaxe)

- Einzelzimmer: ab CHF 95.–
- Doppelzimmer: ab CHF 160.–
- Doppelzimmer in Einzelbel. ab CHF 115.–
- Die Preise können je nach Zeitraum leicht variieren. Den aktuellen Zimmerpreis und alle Kategorien findest du jederzeit direkt bei uns online.



Anmeldung & Kontakt

Die Buchung deines Zimmers erfolgt direkt über unsere Website unter dem jeweiligen Retreat-Link. Damit bist du automatisch auch für den Kurs angemeldet.

Für Fragen oder persönliche Auskünfte stehen wir dir gerne zur Verfügung:
Casa Santo Stefano, Via alla Chiesa 25
6986 Miglieglia – Tessin

🌐 casa-santo-stefano.ch
☎ + 41 (0)91 609 19 35
✉ info@casa-santo-stefano.ch

