

A woman with curly hair, wearing a black long-sleeved dress, is performing a backbend in a field of tall grass and wildflowers. She is looking up towards a cloudy sky, with her hands raised behind her head. The background shows a line of trees and distant hills under a dramatic, overcast sky.

Novemberlicht Yoga Retreat im Tessin

8. - 12. November 2026
Casa Santo Stefano, Migliegla

Schenk dir eine Auszeit um den Übergang vom Herbst in den Winter zu zelebrieren, und komm mit ins Yoga Retreat im Tessin.

5 Tage Ruhe, Entschleunigung, Verbundenheit und Seelennahrung. Einfach sein und in die Herbstfülle eintauchen.

Wenn bei uns die Tage grau werden, erstrahlt das Tessin in den leuchtenden Farben des Spätherbstes.

Während dieser fünf Tage erkunden wir die abwechslungsreiche Vielfalt der Yoga Techniken: Asana, Somatic Flow, Pranayama, Meditation und Yoga Nidra, die dich dabei unterstützen, ganz bei dir und in deinem Körper anzukommen. In einer Tiefe, die im Alltag kaum möglich ist.

Dabei kannst du erforschen, was dich in deiner Verwurzelung nährt und stärkt. Genau das Richtige, um mit innerer Ruhe und Klarheit in den Winter zu starten.

Die wildromantischen Kastanienwälder bei einem Spaziergang erkunden, vorbei an plätschernden Bächen und Wasserfällen, während über dir die Herbstsonne durch goldene Blätter scheint.

In der Casa Santo Stefano von einer liebevollen vegetarischen Küche verwöhnt werden, bei einer Massage tief entspannen oder es dir mit einem Buch an einem sonnigen Plätzchen gemütlich machen.

Begleitet von der herzlichen Tessiner Gastfreundschaft und umgeben von Gleichgesinnten ist dieses Retreat für alle gedacht, die sich nach mehr Ruhe und Achtsamkeit, einem verbundenen Körpergefühl und einem weiten Herzen sehnen.

Es bleibt genügend freie Zeit, um die wunderbare Umgebung zu erkunden und genießen, in der milden Tessiner Novembersonne zu entspannen und einfach zu sein.

Unsere Unterkunft, die Casa Santo Stefano befindet sich in Miglieglia. Sie ist eingebettet in die sanfte Hügellandschaft des Malcantone. Das typische Tessinerdorf Miglieglia (700 m) liegt in noch fast unberührter Natur am Fusse des Aussichtsberges Monte Lema (1624 m). Ein verzauberter Ort der Ruhe und Kraft.

Die Casa besteht aus drei historischen und stilvoll renovierten Tessinerhäusern. Die gemütlichen Zimmer sind gepflegt und mit Charme eingerichtet. Die hellen Loggias, die offenen Kamine sowie eine herrliche Terrasse mit Traubenpergola laden zum Verweilen ein. In der grossen Tessinerküche, geniessen wir zum liebevoll zubereiteten Brunch täglich frisch gebackenes Brot und Zopf sowie unzählige, feine hausgemachte Speisen, Konfitüren und vieles mehr.

An zwei Abenden tauchen wir noch tiefer in die lokale Kultur ein: Wir essen in der gemütlichen Osteria in Breno und im Ristorante in Miglieglia, geniessen authentische Tessiner Küche und unterstützen dabei die Dorfgemeinschaft. Eine wunderbare Abwechslung, die das Retreat um kulinarische Begegnungen bereichert.

Ich freue mich auf dich!

Denise





TAGESABLAUF

Ankunft: Sonntag, 8. November

frühestens ab 14:00 Uhr Check-in (Bezahlung der Hotelpauschale)

16:30 Uhr Apéro

17:00 Uhr Retreat-Beginn

19:00 Uhr Nachtessen in der Casa Santo Stefano

Montag, 9. November

07.30 Snacks: Kaffee/Tee, Wasser, Nüsse & Früchte

08.00 Yogapraxis

10.00 Uhr Brunch

Freie Zeit

17.30 bis 18.30 Uhr Entspannungs-Yoga

19.15 Uhr Nachtessen gemeinsam im Restaurant im Dorf

Dienstag, 10. November

07.30 Snacks: Kaffee/Tee, Wasser, Nüsse & Früchte

08.00 Yogapraxis

10.00 Uhr Brunch

17.30 bis 19.00 Uhr Entspannungs-Yoga

19.00 Uhr Nachtessen in der Casa Santo Stefano

20:45 bis 21:15 Uhr Meditatives Abendprogramm (fakultativ)

Mittwoch, 11. November

07.30 Snacks: Kaffee/Tee, Wasser, Nüsse & Früchte

08.00 Yogapraxis

10.00 Uhr Brunch

17.30 bis 19.00 Uhr Entspannungs-Yoga

19.15 Uhr Nachtessen gemeinsam im Restaurant im Dorf

21.00 bis 21.30 Uhr Abendprogramm (fakultativ)

Abreise: Donnerstag, 12. November

07.30 Snacks: Kaffee/Tee, Wasser, Nüsse & Früchte

08.00 Yogapraxis

9.00 bis 9.30 Uhr Zimmerfreigabe

ab 9.30 Uhr Brunch

11.00 bis 12.00 Uhr Yogischer Abschluss

12.00 Uhr Retreat Ende

Kosten für den Yoga-Kurs:
Kursgebühr: CHF 490.-

Zimmerpreise pro Person pro Nacht (exkl. Kurtaxe):

- Einzelzimmer Standard: ab CHF 95.00
- Doppelzimmer Standard: ab CHF 160.00
- Doppelzimmer in Einzelbelegung: ab CHF 115.00
- Weitere Zimmerkategorien findest du auf der Unterkunftsseite.

Verpflegung in der Casa:

- CH 144.- (wird vor Ort bezahlt)

Inbegriffen:

- Leckerer Yogi Brunch mit frischem Brot, Zopf, Früchte, Gemüse (vegetarisch)
- 2 vegetarische Abendessen
- Bio-Kaffee und Bio-Tee tagsüber
- Saisonale Früchte den ganzen Tag verfügbar
- Nachmittagssnack
- Gratisparkplatz bei der Monte Lema Bahn
- Bahn Ticino Ticket (kostenfreie Nutzung der ÖV ab Anreise)

Nicht inbegriffen:

- An- und Abreise
- Massagen
- 2 Abendessen im Restaurant im Dorf

Anmeldung:

Denise Guldemann, Yogalehrerin SYV / EYU
info@deniseguldemann.ch

Zimmer buchen:

Dein Zimmer buchst du direkt bei der Casa Santo Stefano, 6986 Miglieglia
info@casa-santo-stefano.ch www.casa-santo-stefano.ch Tel.+41(0)91 609 19 35

Anforderungen:

Egal ob AnfängerIn oder fortgeschrittene Yogini/Yogi, alle sind herzlich willkommen, gemeinsam die Yoga-Praxis zu vertiefen.

Maximale Gruppengrösse:

14 Teilnehmer*innen