

YOGA - RETREAT



7.-11. Juni 2026
Casa Santo
Stefano



Schenk dir eine Pause vom Müssen

Umgeben von der stillen Schönheit der Tessiner Natur und eingebettet in das herzliche, einfache Ambiente der Casa Santo Stefano finden wir aus der mentalen Unruhe und momentanem Stresslevel zurück in die innere, ruhige Herzenskraft, um unser kostbares Leben neu zu weben. Es soll eine entspannte und zugleich kraftspendende Yogawoche werden, in welcher die Grundtechniken des Hatha-Yoga und die Meditationen des Kashmir Shivaismus erprobt und vermittelt werden. Letztere führen dich unmittelbar in das freudvolle, unmittelbare Erleben. Unsere Praxis des Kultivierens positiver Qualitäten ist für Yogis aller Erfahrungsstufen zugänglich. Entscheidend ist nicht das Erreichen, sondern die Bereitschaft zur Praxis und die beständige Hingabe an den Weg.



Yoga und Meditation für ein frohes Herz

Täglich praktizieren wir morgens Yoga mit Fokus auf Kraft und Zentrierung und abends restauratives Yin Yoga, je nach Wittersituation draussen und/oder drinnen.. Ergänzt wird die Praxis durch Pranayama (Atemübungen), Kriyas (Reinigungsübungen), Meditation und Yoga Nidra. Die Yogapraxis soll Körper, Geist und Herz in einen Zustand der Erholung sowie Klarheit führen - von verzettelt zu klar, von unruhig zu ruhig, von eng zu weit. Es soll Raum entstehen, um sich neu zu verbinden und genährt in die Herzenskraft zurückzukehren. Inspiriert werden wir dazu von philosophischen Versen der Vijñana Bhairava. Es bleibt viel Eigenzeit, um zu Lesen, Baden, für Wanderungen, Massagen - und das einfache Sein des Moment zu geniessen.

Leben weben

**Das
Motto**

Wie gelingt es uns,
eine ruhige, positive
Herzenskraft zu
kultivieren, damit wir
unser individuelles
Leben kraftvoll leben
können, auch wenn
das Aussen
manchmal bunt und
crazy ist?

**Das einfache Sein
Die Casa**

Das herzlich geführte
Casa Santo Stefano
lädt uns ein, in die
stille Schönheit des
Malcantone
einzutauchen und
die Klarheit des
Geistes und Kraft
des Herzens wieder
zu entdecken.



Ruhe und Genuss

**Zimmer
& Essen**

Feinstes biologisch-
vegetarisches Essen
und einfache,
stilvolle Zimmer
nähren unsere
Sinne. Viele
Rückzugsmöglichkei-
ten in und ums Haus
stehen dir zur
Verfügung.
Massagen können
dazu gebucht
werden.

Energieausgleich

Kosten

CHF 450.- für Yoga,
exkl. Unterkunft +
Verpflegung: 8
Yogalektionen, 3
Abendprogramme.
Einzelzimmer
Standard mit
Dusche/WC ab CHF
95.00
Doppelzimmer mit
Dusche/WC ab CHF
160.00.
Zimmerbuchung &
Info auf der
Unterkunftsseite.
Verpflegung: CHF
186.00

**ÜBER
CLAUDIA**

Kam sehr jung zum Yoga, brauchte aber sehr
lange, um in der Tiefe zu erfassen, um was es
im Yoga wirklich geht: nämlich nicht um
Resultate, sondern ums Tun. Im Tun machen wir
Erfahrungen und Entdeckungen, die uns neue
Impulse geben für unseren Alltag, welche uns
wiederum Lebendigkeit, Präsenz und Freude
schenken. Mein Unterricht ist dynamisch-
kraftvoll und ruhig, klar und empathisch
angeleitet. Wichtig ist mir die Achtsamkeit und
der forschende Blick nach innen ebenso wie
eine bewusste Atmung und diverse
Atemtechniken sowie die Gewahrksamkeit des
Momentes, das einfache, stille Sein.

Reservation

ZIMMERBUCHUNG
über die
Buchungsplattform
der Casa:
[www.casa-santo-
stefano.ch](http://www.casa-santo-stefano.ch)
[info@casa-santo-
stefano.ch](mailto:info@casa-santo-stefano.ch)
Tel. +41 91 609 19
35

YOGA
Anmeldung/Info:
[mail@my-yoga-
garden.ch](mailto:mail@my-yoga-garden.ch)