

Sanft bei Dir – Yoga & Achtsamkeitsretreat für mehr Selbstakzeptanz mit Tatiana und Vanessa

in der Casa Santo Stefano vom 30.8.26-3.9.26

Nimm Dir ein paar Tage Zeit und schenke Dir Raum für Freundlichkeit mit Dir selbst.

In diesem Retreat laden wir Dich ein, durch achtsame Praxis die Beziehung zu Dir zu vertiefen und innere Akzeptanz zu kultivieren. Mit jeder Yogastunde, mit Atem- und Meditationstechniken, darfst Du lernen, Dich selbst mehr so anzunehmen, wie Du bist – liebevoll, achtsam und ohne Druck.



Wir – **Tatiana & Vanessa, zwei Schwestern mit langjähriger eigener Praxis, fundierten Ausbildungen und viel Erfahrung in Yoga & Achtsamkeit** – begleiten Dich auf diesem Weg. Mit fließenden Yogaeinheiten, die Kraft und Klarheit schenken, und mit entspannendem Yin Yoga, das Dich sanft zur Ruhe bringt, entsteht ein nährnder Rhythmus zwischen Bewegung und Stille – ein Rückzug, der Dich stärkt und Dir inneren Frieden schenkt.

Umgeben von der **fantastischen Bergwelt** des Tessins und dem **wunderschönen Ambiente** in der **Casa Santo Stefano**, bieten Dir diese Tage den perfekten Rahmen um den Strudel des Alltags hinter Dir zu lassen und aufzutanken.



Auf der **Webseite** von Casa Santo Stefano erwartet Dich eine benutzerfreundliche Reservierungsplattform, auf der Du **gemütliche und stilvoll gepflegte Zimmer** in verschiedenen Kategorien bequem buchen kannst. Der **liebevoll zubereitete Brunch** mit Bio- und regional Produkten sowie die beiden Nachtessen in der Casa sind wahre **kulinarische Highlights**, die mit **Frische, Geschmack und herzlicher Gastfreundschaft begeistern**.

Kursdaten

Sonntag, 30.8.2026 – Donnerstag 3.9.2026

Sonntag

Ab 14:00 Einchecken

16:30 Begrüssung

17:00 - 18:30 Einführung und Yogapraxis

18:45 Abendessen (intern)

Montag, Dienstag & Mittwoch

Ab 7:30 Tee, Kaffee, Wasser (Früchte) in der Küche

8:00 – 10:00 Meditation, Yogapraxis und Input

10:00 – 11:00 Brunch

17:00-18:30 Yin Yoga

18:45 Abendessen (1x extern, 2x intern)

Donnerstag

Ab 7:00 Tee, Kaffee, Wasser (Früchte) in der Küche

7:30 - 9:00 Yogapraxis und Abschluss

9:00 - 9:30 Zimmerfreigabe

Ab 9:30 Brunch

ca. 10:30.00 Heimreise

Preise

Kurskosten

CHF 550.- (Kurs exkl. Unterkunft und Verpflegung)

Im Preis inbegriffen sind:

- 8 Yoga Lektionen (Hatha Flow und Yin Yoga)

Preise Zimmer pro Nacht/Person

Einzelzimmer mit Dusche/WC ab CHF 95.–

Doppelzimmer mit Dusche/WC ab CHF 160.–

Doppelzimmer in Einzelbelegung ab CHF 115.–

Weitere Zimmerkategorien sind auf der Unterkunftsseite

Verpflegungskosten

CHF 186.- (werden vor Ort bezahlt)

Leistungen

Übernachtung in stilvoll renovierten Zimmern mit Dusche/WC oder auf der Etage

Liebevoll zubereiteter Brunch mit Bio- und regionalen Produkten

Bio-Tees und Bio-Kaffees, saisonale Bio-Früchte und Nachmittagssnack

3x reichhaltiges vegetarisches Abendessen im Hotel
Kostenlose Parkplätze hinter der Monte Lema-Gondelbahn

Ticino Ticket (gratis ÖV und weitere Ermässigungen auf Bergbahnen, Schiffen etc.)

Nicht inbegriffen: individuelle Reise, 1 Nachtessen im Dorf-Restaurant, Kurtaxe

Der Kurs ist sowohl für Anfängerinnen als auch für Fortgeschrittene geeignet. Da die Teilnehmerzahl begrenzt ist, bitten wir um eine frühzeitige Anmeldung unter vata@bethsabe.ch
Nach Eingang der Kursgebühr ist die Anmeldung definitiv.

Zimmer buchen direkt bei der Casa Santo Stefano
Tel. +41 (0) 91 609 19 35

info@casa-santo-stefano.ch

www.casa-santo-stefano.ch

Die Hotelkosten, falls noch nicht beglichen, sind direkt vor Ort am Anreisetag zu zahlen. Akzeptiert werden Barzahlungen sowie Zahlungen mit Postcard, Debit- oder Kreditkarten.

Wir freuen uns sehr auf Dich!



Tatiana Stadler Stöckli

Lic.phil. Psychologin
Trainerin & Coach für
Achtsamkeit (MSC-& MBSR)
Yogalehrerin

Vanessa Stadler

Dipl. Physiotherapeutin
Craniosacraltherapeutin,
Yogalehrerin
Hormonyogatherapeutin

www.bethsabe.ch – kontakt@bethsabe.ch