

YOGA & WANDERN SOMMERRETREAT IM TESSIN

23.08.26 – 27.08.26



DATUM:

Sonntag, 23. August bis
Donnerstag, 27. August 2026

PROGRAMM

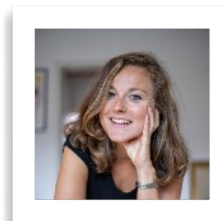
Freu dich auf 5 Sommertage im Tessin. Mit Yoga, Pranayama, Meditation, Massagen, Spaziergängen und Wanderungen kommen wir zur Ruhe. Erlebe Zentrierung und lerne wie du durch die Entspannung neue Kraft, Ausdauer, Mut und Klarheit für deinen Lebensweg schöpfen kannst.

07.30 Snacks (Tee, Wasser, Früchte)
08.00 Pranayama (Atemübungen/
Meditation)
08.30 Hatha Yoga oder Yoga Flow (2h)
10.00 Brunch
17.30 YIN Yoga (1 h)
19.00 Abendessen (vegetarisch)

Die Zeit zwischen den Lektionen steht zur freien Verfügung. Wunderschöne Spaziergänge, Baden im Fluss oder den umliegenden Seen sowie Wanderungen und Massagen bieten sich an.

Während des Yoga retreats finden zwei geführte Wanderungen statt. Eine führt in die umliegende Umgebung und ist leicht begehbar – ideal, um die Natur in Ruhe zu genießen und sich achtsam zu bewegen. Die zweite Wanderung führt auf den Monte Lema mit insgesamt 858 Höhenmetern. Diese Tour ist etwas anspruchsvoller und bietet eindrucksvolle Ausblicke auf die umliegende Landschaft.

TEACHER



MELANIE STALDER

DIPL. YOGALEHRERIN, RYT 500.
UNTERRICHTET YOGA SEIT 2014.
www.shantishanti.ch
E-mail: hallo@shantishanti.ch

EINDRÜCKE VOM LETZTEN TESSIN-RETREAT

«Einwunderbares Retreat in der schönen Pension mit Weltklasse Frühstück und Gastgebern die Ihre Gäste gerne verwöhnen. Mit Melanies wertvollen und tiefgründigen geführten Yogastunden und Meditationen konnte ich wunderbar abschalten und den Alltag hinter mir lassen. Danke! – Ich habe jede Sekunde genossen!» – Muriel

LEVEL

Anfänger & Fortgeschritten

KOSTEN

Kurs: CHF 495.00 pro Person. Zahlbar im Voraus über die SHANTISHANTI Webseite.

Übernachtung:

Zimmerpreise pro Zimmer und Nacht, exkl. Kurtaxe:

- Einzelzimmer mit Dusche/WC ab CHF 95.00
- Doppelzimmer mit Dusche/WC ab CHF 160.00
- Doppelzimmer mit Dusche/WC in Einzelbelegung ab CHF 125.00
- Weitere Zimmerkategorien sind auf der Unterkunftsseite verfügbar.

Verpflegung in der Casa: CHF 144.00 (wird vor Ort bezahlt.)

Inbegriffen:

- Yoga Unterricht (13h)
- 4 Übernachtungen
- 4x Yogi-Brunch
- 2 vegetarische Abendessen in der Casa
- Bio-Kaffee und Bio-Tee tagsüber
- Früchte der Saison den ganzen Tag verfügbar
- Nachmittagssnack
- Gratisparkplatz bei der Monte Lema Bahn
- Ticino Ticket (kostenfreie Nutzung der ÖV ab Anreise)
- 2 geführte Wanderung mit Melanie

Nicht Inbegriffen:

- An- und Abreise
- Massagen
- 2 Abendessen auswärts

Kurs buchen und bezahlen direkt über ShantiShanti:

<https://www.shantishanti.ch/buchen>

hallo@shantishanti.ch

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 Teilnehmer bekommen eine schriftliche Reservationsbestätigung.