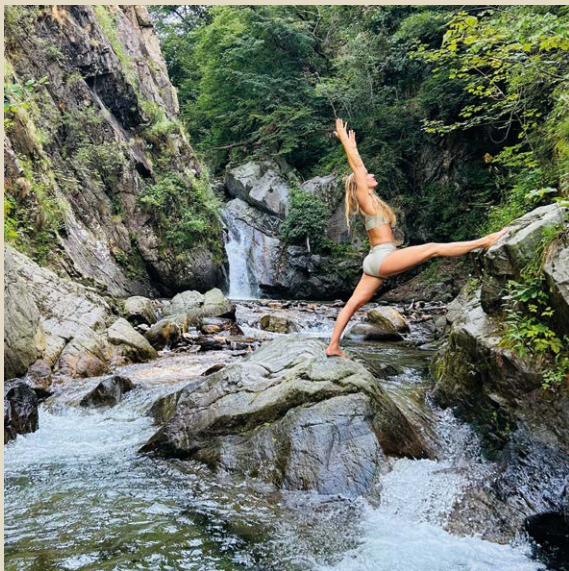




YOGARETREAT IM TESSIN

10. – 13. SEPTEMBER 2026

Maya und Mathias laden Dich in der Osterwoche zu einer stärkenden Yogawoche in der schönen Casa Santo Stefano ein. Freu dich auf eine wohltuende Zeit mit viel Tiefe, Lebendigkeit, Erholung und Naturverbundenheit. Es erwartet dich ein abwechslungsreiches Programm mit einem breiten Spektrum an Yogapraktiken, Wanderungen, Massagen, gesundem Essen und viel Zeit um in sich zu kehren und zur Ruhe zu kommen.

Wir starten den Tag jeweils mit einer ruhigen Yoga-Morgenroutine (Sadhana) aus der Shivananda-Tradition bestehend aus Asanas, Atem- und Meditationstechniken. In den weiteren Sessions lassen uns aktivierende Asanaklassen, restoratives Yin Yoga, Mantra Singen, Yoga Nidra und alltagsbezogene Yogaphilosophie tief ins ganzheitliche Yoga eintauchen. Zu unserer Sadhana erhältst du ein gedrucktes Manual, falls du diese Routine zu Hause fortführen willst.

Maya praktiziert seit über 20 Jahren Yoga und unterrichtet seit 10 Jahren Hatha Yoga in ihrer eigenen Yoga Schule in Zürich. Sie leitet verschiedene Yoga Teacher Trainings und unterstützt viele Menschen dabei, Yoga in seiner Vielfalt alltagsbezogen ins Leben integrieren zu können. In diesem Retreat führt sie liebevoll und abwechslungsreich an die unterschiedlichen Yogastile heran, legt Fokus auf die korrekte Ausrichtung in den Asanas und gibt wertvolle Tipps für die eigene Yogapraxis.

Mathias praktiziert seit 10 Jahren Yoga. Er unterrichtet in diesem Retreat die Morgenroutine, welche ihn selbst schon viele Jahre begleitet und deren Kraft er sehr gerne mit dir teilen möchte. Ausserdem führt er durch das Yoga Nidra und begleitet das Mantrasingen auf dem Harmonium.



KOSTEN

Kurskosten Yoga (exkl. Kost & Logis)	CHF 490.–	Inbegriffen sind:
Zimmerpreise pro Zimmer & Nacht (exkl. Kurtaxen):		- Yoga Unterricht - Yogi Brunch - 2 reichhaltige Abendessen (vegetarisch) - Früchte, heisse Getränken, Kuchen am Nachmittag - Übernachtung in gepflegten und stilvollen Zimmern - gedrucktes Manual für die Sadhana - Internetzugang - Gratisparkplatz Talstation Monte Lema - Bahn Ticino Ticket (kostenfreie Nutzung der ÖV ab Anreise) - Yogamatten, Hilfsmittel und Decken sind vor Ort vorhanden.
EZ mit Dusche/WC	ab CHF 95.–	
DZ mit Dusche/WC	ab CHF 160.–	
DZ in Einzelbelegung	ab CHF 125.–	
Weitere Zimmerkategorien sind auf der Unterkunftsseite zu finden.		
Verpflegung (wird vor Ort bezahlt)	CHF 129.–	
Kurtaxe pro Tag	CHF 4.20	Nicht in den Preisen inbegriffen sind An- und Abreise, ein Abendessen im Restaurant und Massagen. Massagen können vor Ort oder vorab gebucht werden.

PROGRAMM

D O N N E R S T A G	F R E I T A G – S A M S T A G	S O N N T A G
ab 14 Uhr	07:30 Tee, Früchte, Snacks	07:00 Tee, Früchte, Snacks
individuelle Anreise	08:00 Morgen Yoga (Sadhana)	07:30 Morgen Yoga (Sadhana)
	09:30 Brunch	09:15 Brunch
16:45 Begrüssung Casa S.S.	~~~~~ Yoga / Freizeit	10:00 Abschlussrunde
16:30 Yoga Asana Klasse	18:00 Abendessen	
18:00 Abendessen	~~~~~ Yoga Nidra / Yin Yoga /	individuelle Abreise
20:00 Begrüssungsrunde	Mantrasingen	

ANMELDUNG