



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.-

CHF 4.20

Inbegriffen sind:

Zimmerpreise pro Zimmer & Nacht

(exkl. Kurtaxen):

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 CHF 129.–

(wird vor Ort bezahlt)

DONNERSTAG

18:00 Abendessen

20:00 Begrüssungsrunde

Kurtaxe pro Tag

- 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.

Nicht in den Preisen inbegriffen sind Anund Abreise, ein Abendessen im Restaurant und Massagen. Massagen können vor Ort oder vorab gebucht werden.

SONNTAG

individuelle Abreise

PROGRAMM

FREITAG - SAMSTAG

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		

Yoga Nidra / Yin Yoga /

Mantrasingen

ANMELDUNG

Anmeldung und Fragen an:

info@dasyogahaus-dubs.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.

Die Casa Santo Stefano hat eigene Stornierungs-Bedingungen.

Der Eingang der Anmeldung wird von uns schriftlich bestätigt und ist ab diesem Zeitpunkt verbindlich. Das Yoga Haus Dubs stellt dir anschliessend deine Teilnahmekosten in Rechnung. Diese sind innert der auf der Rechnung aufgeführten Frist zu überweisen.

Die Teilnahmekosten können nur im Falle von Krankheit oder Unfall und mit einem schriftlichen Arztzeugnis zurück erstattet werden. An- und Rückreise sowie Versicherung ist Sache der TeilnehmerInnen.