



## ***Yoga & Waldbaden Retreat im Tessin***

***22. – 26. März 2026***

***„Dem Frühling entgegen, wenn die Natur aufblüht und das Leben in dir erwacht.“***

Gönn dir eine Auszeit im Herzen des Tessins zum Frühlingserwachen, das eine Fülle von Farben und Düften bringt und die Türen zu neuen Abenteuern öffnet. Lass die Hektik des Alltags hinter dir und begib dich auf eine Reise zu dir selbst. Dieses Retreat kombiniert die kraftvolle Ruhe des Waldes mit der tiefen Klarheit des Yoga – eine Einladung, deinen Geist zu klären, dein Herz zu öffnen und neue Energie zu schöpfen.

### **Was dich erwartet:**

Morgendliche Yoga-Flows laden dich ein, dein Bewegungspotential neu zu entfalten, um so mit frischer Lebenskraft den Tag zu beginnen. Mit Meditation, Reflektion und stillem Hineinspüren runden wir den Tag ab.

Entdecke beim täglichen Waldbaden mit allen Sinnen den Wald und die Natur als Quelle der Gesundheit. Tauche ein in die wohltuende Atmosphäre des Waldes und erfahre Entspannung, Entschleunigung und Achtsamkeit.

### **Warum du dabei sein sollst:**

Weil du es verdienst, dir selbst Zeit zu schenken. Weil die Natur dir Ruhe und Kraft zugleich schenkt. Und weil du hier, fernab des Lärms, die Stille finden kannst, die du suchst.

### **Kursleitung:**

Monika Neuenschwander-Bombis, Yoga-Lehrerin der Neuen Zeit, Freigeist und Erfinderin, unterrichtet mit ihrem spirituellen, aber auch therapeutischen Yoga verschiedenste Yogastile.

Jeannette Becker, Waldbaden Gesundheitstrainerin, lädt dich ein, in die Atmosphäre des Waldes einzutauchen. Waldbaden, dem etwas anderen Weg zu Entschleunigung, Freude und Ausgeglichenheit.

## Seminarhaus & Umgebung

Das Retreat findet im charmanten Casa Santo Stefano in Miglieglia/Malcantone statt. Die liebevoll restaurierten Tessinerhäuser sind eingebettet in die sanfte Hügellandschaft des Malcantone – eine Region, die für ihre ursprüngliche Natur und Ruhe bekannt ist. Direkt vor der Tür plätschern Bäche und Wasserfälle und üppige Kastanienwälder laden zu Spaziergängen ein. Die Zimmer sind mit viel Charme komfortabel eingerichtet und bieten den idealen Rahmen für Ruhe und Entspannung. Eine wildromantische Idylle, die alle Sinne an-spricht – der perfekte Ort für eine erholsame Auszeit.

Die Tage lassen auch Raum für spannende Begegnungen, für inspirierende Gespräche und lebendige Entfaltungsprozesse.



Kurskosten: CHF 600.— (inklusive Willkommensgeschenk)

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 Einzelbelegung ab CHF 115.00

Weitere Zimmerkategorien findest du auf der Webseite.

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



### Inbegriffen:

- Begrüssung und Willkommens-Aperitif
- 4 Yogi Brunch
- 2 vegetarische Abendessen
- Bio-Kaffee und Bio-Tee, saisonale Früchte den ganzen Tag verfügbar
- gesunder Nachmittagssnack
- Gratisparkplatz bei der Monte Lema Bahn
- Ticino Ticket (kostenfreie Nutzung der ÖV ab Anreise)

### Nicht inbegriffen:

An- und Abreise und 2 Abendessen auswärts

### Die Zimmer bitte selbst direkt bei der Casa Santo Stefano buchen:

Tel. +41 (0)91 609 19 35, [info@casa-santo-stefano.ch](mailto:info@casa-santo-stefano.ch), [www.casa-santo-stefano.ch](http://www.casa-santo-stefano.ch). Die Teilnehmer/innen erhalten eine schriftliche Reservationsbestätigung. Reise- und Rücktrittsversicherung ist Sache der Teilnehmer/innen.

Anmeldungen nehmen Monika und Jeannette gerne entgegen: [info@medical-yoga-spirit.ch](mailto:info@medical-yoga-spirit.ch) oder [jeannette.becker@bluewin.ch](mailto:jeannette.becker@bluewin.ch) Infos: [www.medical-yoga-spirit.ch](http://www.medical-yoga-spirit.ch)

**Wir freuen uns, dich dabei zu haben.**

**Monika und Jeannette**