

# HARVEST HUMS

Spätsommer Yoga Retreat



**27. - 30.  
August  
2026**

Was bleibt von der Fülle des Sommers? Wenn die Tage weicher werden und die Erde leise summt, kehrt eine besondere Stimmung ein: Die Wärme der Sonne klingt nach, die Luft wird frischer, das Licht klarer. Alles lädt ein, innezuhalten, um das Erlebte zu würdigen, bevor es tiefer sinkt. Mit Yoga, Meditation und somatischer Präsenz wenden wir uns der sanften Strahlkraft zu, die bleibt, wenn das Feuer des Sommers sich legt.

**Casa Santo Stefano - Miglieglia | Ticino**

# HARVEST HUMS

Gönn dir eine Auszeit, um in der sanft geschwungenen Hügellandschaft des Malcantone, den Nachklang des Sommers zu spüren. Wir üben fliessend und erdend, mal dynamisch, mal still. Wir atmen, lauschen und spüren, was der Körper erzählt. *Harvest Hums* nährt, wie die Erde im Spätsommer – warm, offen und tragend. Dieses Retreat schenkt dir Raum zur Integration. Das, was dich genährt hat, darf sich setzen.



- Ganzheitliches Yoga-Programm angeleitet von Olivia Winiger & Pascale Sommer
- Seminarraum mit Yoga-Material
- drei Übernachtungen
- täglich hausgemachter Brunch und reichhaltiges 3-Gang-Abendmenü mit regionalen, biologischen Produkten
- Tee, Kaffee, Früchte & Snacks

## INFO & BOOKING

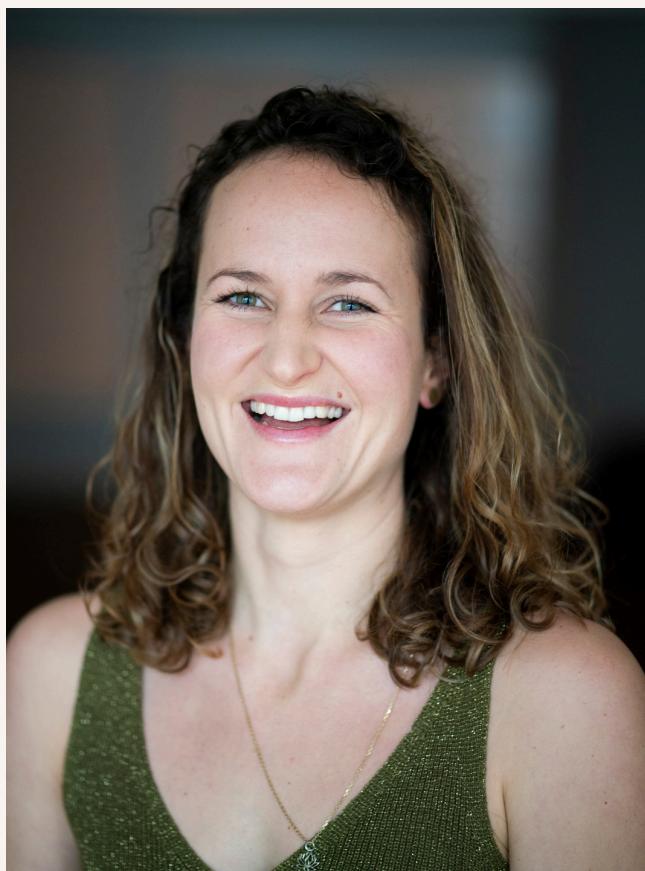
- Retreat-Programm CHF 490.- buchbar via QR-Code
- Drei Übernachtungen ab CHF 240.- Das gewünschte Zimmer kann direkt über das *Casa Santo Stefano* gebucht werden
- Verpflegungskosten CHF 129.- werden beim Check-in beglichen
- Nicht enthalten: Anreise, Versicherung und ein auswärtiges Nachtessen im Restaurant

### Jetzt buchen:

Frühbucher:innen  
Rabatt von 10 %  
auf dem  
Yoga-Package  
bis Ende Feb '26



# OLIVIA WINIGER



Yoga bedeutet für mich, das Menschsein in all seinen Facetten zu erforschen. Seit über zwölf Jahren begleite ich Menschen dabei, ihren Körper als lebendigen Begleiter zu entdecken, tiefer zu lauschen und zum innersten Selbst zurückzukehren: Durch Bewegung, somatische Präsenz und Begegnung von Bewusstsein und Körper. Auf diesem Weg gestalte ich Kurse und unterrichte in Ausbildungen im Yogabereich – getragen von fundiertem Wissen aus über 1800 Stunden Yoga-Weiterbildungen, einem Master in Secondary Education & einer Vertiefung in Sportwissenschaften. Meine Schwerpunkte liegen im fliessenden Vinyasa-Yoga, achtsamer Körperarbeit, bewusster Atemführung, Yin und Mantra Meditation: Eine Praxis, die innere Ausrichtung und authentische Verbindung stärkt.

# PASCALE SOMMER

Yoga ist für mich ein Weg, das Leben in seiner ganzen Tiefe und Vielfalt zu erfahren. Als Komplementärtherapeutin in der Methode Yoga-Therapie begleite ich Menschen in ganz unterschiedlichen Lebenssituationen. Ich unterrichte in mehreren Yogastudios sowie in 200h- und 300h-Yoga-Ausbildungen in Bern sowie am Institut für Komplementärtherapie IKT und engagiere mich mit grosser Freude im Teilen dieser Erfahrungsräume. Meine Vertiefungsthemen liegen in der traumasensitiven Yoga-Arbeit, im Pranayama, in somatischer Körperarbeit und der Nervensystemregulation. Neben meiner Selbstständigkeit als Yoga-Lehrerin und -Therapeutin arbeite ich in der Administration der Fachstelle kindsverlust.ch, was mein therapeutisches Verständnis auf tiefere und berührende Weise bereichert.

