

Casa
Santo
Stefano

Yoga und innere Ruhe im Tessin

Ein Sommerretreat in der Casa Santo Stefano

05. – 09. Juli 2026

Gönn dir eine Auszeit im Tessin, um Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Dieses Yoga Retreat in Miglieglia lädt dich ein, zu entsleunigen, durchzuatmen und neue Energie zu finden. Inmitten der Natur des Malcantone, umgeben von Kastanienwäldern und sanften Hügeln, erwartet dich ein Ort der Ruhe und bewussten Erholung. Belebendes Yoga am Morgen, sanftes Yin Yoga und Meditation am Abend schenken dir Balance und Leichtigkeit. Zwischen den Yogastunden bleibt Zeit zum Lesen, Ruhen oder für ein erfrischendes Bad in der Tessiner Natur. Die mit Liebe zubereitete Küche nährt auf natürliche Weise und rundet die Tage genussvoll ab.



Deine Begleiterin



Ana Exposito Yogalehrerin



Ana ist als Yogalehrerin tätig und verbindet ihren tänzerischen Hintergrund mit fundierter Ausbildung und langjähriger Praxis.

Bewegung begleitet sie seit ihrer Kindheit. Im Yoga fand sie einen Weg nach innen, der Körperbewusstsein, Klarheit und Vertrauen vertieft.

Aus dieser Erfahrung heraus teilt sie Yoga als Raum für Präsenz, innere Stärke und persönliches Wachstum.

Ihre Yoga Lektionen



Anas Unterricht ist klar aufgebaut und zugleich offen für Individualität.

Bewusste Bewegung, Atem und ausgewählte Asanas werden achtsam geübt und führen zu Balance, Stabilität und einem guten Ankommen im eigenen Körper.

Meditation und Tiefenentspannung öffnen Raum für Loslassen, Regeneration und Präsenz im Moment.



Casa Santo Stefano – unser Zuhause für deine Auszeit

Im Herzen des Malcantone erwartet dich Casa Santo Stefano. Ein Ort der Ruhe, Achtsamkeit und echter Tessiner Gastfreundschaft. Unsere drei historischen Häuser verbinden liebevoll restaurierte Tradition mit gepflegter Einfachheit, Naturverbundenheit und persönlicher Wärme. Hier findest du helle Zimmer, lichtdurchflutete Loggias, knisternde Kamine und eine sonnige Terrasse unter einer duftenden Traubenpergola. Ein Ort, der dich einlädt, innezuhalten, aufzutanken und dich mit dem Wesentlichen zu verbinden.

Programm & Ablauf

Dein Retreat beginnt am Anreisetag mit einem entspannten Ankommen ab 14 Uhr, einem Willkommensgetränk und der ersten Yogaeinheit.

Die Tage verlaufen in einem ruhigen Rhythmus. Am Morgen beginnt dein Tag mit einer inspirierenden Yogapraxis, danach erwartet dich ein reichhaltiger Brunch. Anschliessend bleibt Zeit für dich – zum Lesen, Ruhen, für einen Spaziergang in der Natur oder ein erfrischendes Bad in der Tessiner Natur.

Am Nachmittag laden Kaffee, Tee und kleine Snacks zum Verweilen ein, bevor der Tag mit einem feinen vegetarischen Abendessen ausklingt.

Am Abreisetag verabschieden wir uns mit einer letzten gemeinsamen Yogaeinheit und einem gemütlichen Frühstück.





Deine Investition

- Kursgebühr CHF 590.– (vor Ort zahlbar)
- 8 Yogalektionen à 1,5 Std.
- 2 Yoga Specials (Meditation, Yoga Nidra)
- 1 wohltuende Massage
- Kursleitung & Organisation
- Verpflegungspauschale CHF 186.– (vor Ort zahlbar)
- 4 reichhaltige Yogi-Brunchs
- 3 vegetarische Abendessen
(1 Abendessen in Restaurants nicht inklusive)
- Bio-Kaffee, -Tee, saisonale Früchte und Nachmittagssnack

Unterkunft – Richtwerte

(pro Nacht, exkl. Kurtaxe)

- Einzelzimmer: ab CHF 95.–
- Doppelzimmer: ab CHF 160.–
- Doppelzimmer in Einzelbel. ab CHF 115.–
- Die Preise können je nach Zeitraum leicht variieren. Den aktuellen Zimmerpreis und alle Kategorien findest du jederzeit direkt bei uns online.



Anmeldung & Kontakt

Die Buchung deines Zimmers erfolgt direkt über unsere Website unter dem jeweiligen Retreat-Link. Damit bist du automatisch auch für den Kurs angemeldet.

Für Fragen oder persönliche Auskünfte stehen wir dir gerne zur Verfügung:
Casa Santo Stefano, Via alla Chiesa 25
6986 Miglieglia – Tessin

🌐 casa-santo-stefano.ch
☎ + 41 (0)91 609 19 35
✉ info@casa-santo-stefano.ch

