

YOGA RETREAT

TESSIN

24. bis 27. September 2026



In diesem Yoga-Retreat erwartest dich eine vielfältige Yoga- und Meditationspraxis, vegetarisches Essen und viel Zeit für dich, sei es in der Natur, beim Wandern oder beim Entspannen. Dieses Retreat ist eine **Auszeit für Frauen**, ein Raum, in dem Verbundenheit und inneres Ankommen im Zentrum stehen.

Ich bin Caroline. Yoga und Meditation begleiten mich seit über 20 Jahren als wertvoller Teil meines Lebens. Es erfüllt mich, die Erfahrungen aus meiner eigenen Praxis in meinen Yogakursen, Workshops und Retreats weitergeben zu dürfen.

Ablauf Yoga Retreat

Ankunftstag Donnerstag, 24. September

Individuelle Anreise, Check-in ab 14.00 Uhr

16.30 Uhr Begrüssung und Aperitif

17.00 - 18.30 Uhr Welcome Circle & Yogapraxis

19.00 Uhr Abendessen in der Casa Santo Stefano

Freitag, 25. & Samstag 26. September

Ab 7.30 Uhr Tee, Kaffee, Wasser & Früchte

08.00 - 10.00 Uhr Meditation & stärkende Yogapraxis

10.00 - 11.00 Uhr Yogi Brunch

Bis 17.00 Uhr Freizeit, Wandern, Massage, Sein & Geniessen

17.00 - 18.30 Uhr Meditation & ruhige Yogapraxis

19.00 Uhr Abendessen am Freitag in einem Restaurant im Dorf (nicht im Preis inbegriffen) und am Samstag in der Casa Santo Stefano

Abreisetag Sonntag, 27. September

Ab 7.00 Uhr Tee, Kaffee, Wasser & Früchte

7.30 - 8.30 Uhr Meditation & stärkende Yogapraxis

8.30 - 9.00 Uhr Closing Circle & Abschluss

9.00 - 9.30 Uhr Zimmerfreigabe

9.30 - 10.30 Uhr Yogi Brunch, danach Abreise



YOGA RETREAT

TESSIN



Kosten

Yoga Kursgebühr: CHF 350.00 exkl. Übernachtung & Verpflegung

- 7 Yoga- & Meditationseinheiten
- Impulse für deinen Alltag und ein Geschenk für zu Hause

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 in Einzelbelegung: ab CHF 125.00
- Weitere Zimmerkategorien sind auf der Unterkunftsseite

Verpflegung in der Casa: CHF 129.00 (wird vor Ort bezahlt)

Inbegriffen:

- 3x Yogi Brunch
- 2x vegetarisches Abendessen in der Casa
- Bio-Kaffee und Bio-Tee tagsüber
- Früchte der Saison den ganzen Tag verfügbar
- Nachmittagssnack
- Gratisparkplatz bei der Monte Lema Bahn
- Ticino Ticket (kostenfreie Nutzung der ÖV ab Anreise)

Die Zimmer werden direkt bei der Casa Santo Stefano gebucht

www.casa-santo-stefano.ch / info@casa-santo-stefano.ch

6986 Miglieglia / Tel. 091 609 19 35

Kursanmeldung

Bei Caroline Metzger via caroline.metzger@bluemail.ch

Nach Erhalt der Kursgebühr ist die Anmeldung definitiv.

Einzahlung der Kursgebühr via Twint 079 339 43 89 oder via
e-Banking Caroline Metzger / UBS / CH06 0023 0230 4040 4240 E

www.bodymindsoulyoga.ch

YOGA RETREAT

ANGEBOT

KLANGSCHALENMASSAGE

Ich bin Jeannine und es freut mich sehr, Teil dieses wunderbaren Yoga Wochenendes im Tessin zu sein. Meine Passion gilt den Klängen und Schwingungen. Es ist für mich heute klar, dass wir mehr als unser Körper sind. Ich liebe es, durch die Klangbehandlung diese Verbindung zwischen dem Grob- und Feinstofflichen, wieder erfahrbar machen zu dürfen. Die Klänge fördern somit auf eine ganzheitliche Art deinen Energiefluss und unterstützen die Wirkung der Yogapraxis optimal.

Du hast während dem Yoga Wochenende die Möglichkeit, eine auf dich abgestimmte Klangbehandlung bei mir zu buchen. Erlebe dabei die entspannende Wirkung der Klänge und lasse gleichzeitig Körper, Geist und Seele sich auf einer tiefen Ebene berühren und nähren.



Termine:

Freitag, 25. September von 11:00 bis 16:30 Uhr

Samstag, 26. September von 11:00 bis 16:30 Uhr

Kosten:

Klangbehandlung von 60 Minuten für CHF 120.00.

Anmeldung:

- vor Ort oder im Voraus bei Jeannine: 078 674 62 89