

FRÜHLING YOGA RETREAT

Casa Santo Stefano



11. bis 18. April 2027



**MIT MICHELA
MONTALBETTI**



TANK NEUE KRAFT UND FINDE
DEIN GLEICHGEWICHT WIEDER,
STÄRKE KÖRPER, GEIST UND SEELE
UND LASS DICH INSPIRIEREN.

Im wunderschönen Malcantone



Eine tiefe und reiche Yogawoche erwartet dich im wunderschönen, wildromantischen Malcantone im

Südtessin. Am Morgen aufwachen mit einer inspirierenden Yogasession mit Michela. Nach einem reichhaltigen Brunch geniessen wir den Tag mit Wandern im Wald oder am Berg, Massagen, Austausch, Lesen und Entspannen.

Vor dem Abendessen, treffen wir uns wieder für eine regenerierende Yin Yoga Session oder ein Klangbad.

Auch eine Entspannungsmassage ist in diesem Paket enthalten. Dieses Retreat wird dir Kraft und Zentriertheit geben und dir gleichzeitig erlauben, tief zu entspannen.

Für Teilnehmer:innen mit Yoga Vorkenntnissen.



Zeitraum

11. bis 18. April 2027



Ort

Casa Santo Stefano



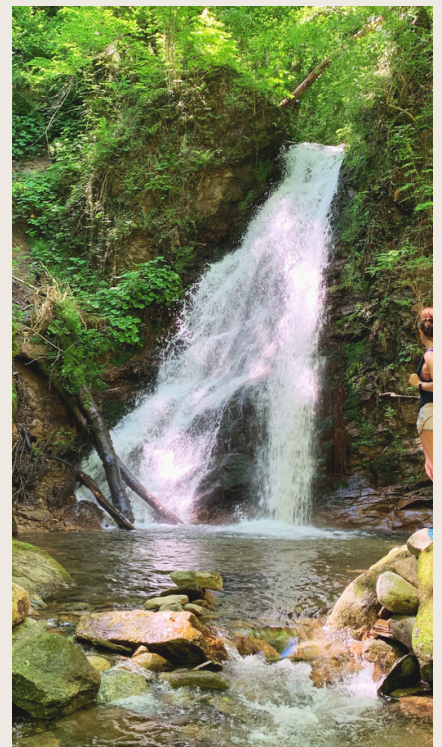
Kosten

ab 1663 CHF pro Person



Yoga Lehrerin

Michela Montalbetti



INFOS & ANMELDUNG UNTER
WWW.CASASANTOSTEFANO.CH

Programm und Details

Programm

leichte Anpassungen möglich

Sonntag	ab 14 Uhr	Check-in
	16:30	Willkommens Apéro
	17:00-18:30	Yoga
	18:45	Abendessen im Haus
	ca. 20:15	30 min. Meditation
Montag bis Samstag	8:00-10:00	Meditation, Atem & Yoga
	10:00	Yogi Brunch
	17:00-18:30	Yin Yoga / Klangreise (ausser am Mittwoch)
	18:45	Nachtessen*
	20:15	Meditation / Mantra*
Sonntag	7:30-9:00	Yoga
	bis 9:30	Zimmerfreigabe
	9:30	Brunch
	10:30	Abreise & Goodbyes

* 4 Mal Abendessen im Haus & Abendmeditation



Retreat Package

- 7 Übernachtungen & 7 Yogi Brunch
- 4 vegetarische Abendessen in der Casa
- Saison-Früchte & selbstgemachter Nachmittagssnack
- Bio-Kaffee und Bio-Tee tagsüber
- Gratisparkplatz bei der Monte Lema Bahn
- Ticino Ticket (kostenfreie Nutzung der ÖV ab Anreise)

- 8 Yogalektionen (Hatha) à 1.5-2 Std.
- 5 Yogalektionen (Yin) à 1.5 Std.
- 4 Abendmeditation/Klangreise
- 1 Entspannungsmassage à 50 Min.

Zimmerpreise pro Nacht

- Einzelzimmer Standard ab CHF 105.00
- Doppelzimmer Standard ab CHF 160.00
- Doppelzimmer in Einzelbelegung ab CHF 115.00
- Weitere Zimmerkategorien auf der Unterkunftsseite
- Zuzüglich Kurtaxe

Verpflegung in der Casa pro Person

CHF 273.00 (wird vor Ort bezahlt)

Kurskosten pro Person

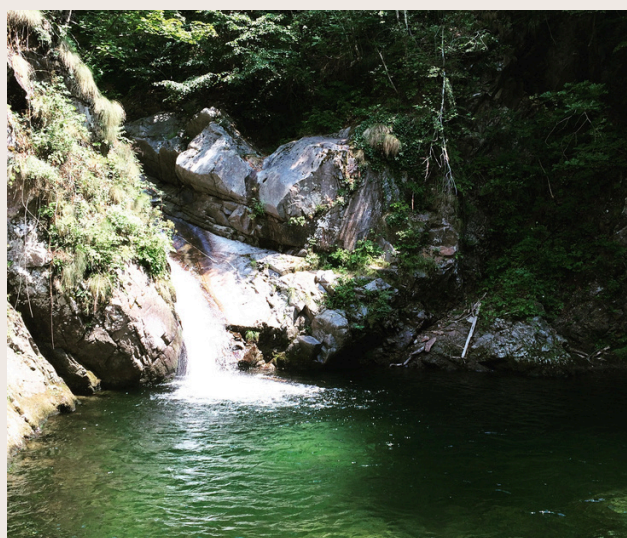
CHF 760.00 (inkl. 1 Massage) (wird vor Ort bezahlt)

INFOS: +41 (0) 91 609 19 35
WWW.CASASANTOSTEFANO.CH

Die Casa Santo Stefano

Die Casa Santo Stefano in Miglieglia bietet in liebevoll renovierten Gebäuden aus dem 18. Jahrhundert, geschmackvoll eingerichtete Zimmer, helle Loggias und gemütliche Tessiner Küchen mit offenen Kaminen sowie eine

herrliche Terrasse mit Traubenpergola. Das Haus liegt etwa 700 Meter über dem Meeresspiegel und befindet sich im Malcantone, einem sanften Hügelland im Südtessin.



INFOS & ANMELDUNG UNTER
WWW.CASASANTOSTEFANO.CH

Über Michela und ihre Yoga Klassen

Michela unterrichtet seit 2012 Yoga und leitet seit 2015 Retreats in der Casa Santo Stefano. Ursprünglich aus dem Tessin stammend, ist sie nach Aufhalten in verschiedenen Teilen der Schweiz und im Ausland ins Malcantone zurückgekehrt. Ihre Haupttätigkeit ist Yoga, sowohl im Unterrichten von wöchentlichen Klassen und Retreats als auch als Lehrerausbilderin (Yoga Teacher Training). In ihren Kursen vereint Michela das Wissen und die Erfahrung, die sie im Laufe der Jahre gesammelt hat. Ihr Unterricht ist individuell ausgerichtet und so aufgebaut, dass jeder Teilnehmer:in seinen persönlichen Weg finden kann. Michela hat nie aufgehört, sich fortzubilden und bringt einen grossen Wissensschatz mit. Yoga ist ein Weg für jeden, um mehr Raum in seinem Geist und Körper zu finden – egal, wo man im Leben steht. Während des Retreats unterrichtet Michela Meditation und Atmung und morgens eine Hatha Flow Klasse. Die Bewegungen sind fliessend, die Posen werden aber auch lange gehalten, um sie auszukosten. Am Ende des Nachmittags geben wir mit Yin-Yoga-Sequenzen dem Körper und dem Geist die Möglichkeit, sich zu regenerieren.



MEHR INFOS ÜBER MICHELA
WWW.MICHELAYOGA.COM