

YOGA AUSZEIT im TESSIN

19. bis 21. MÄRZ 2027

Casa Santo Stefano, Miglieglia



YOGAPRAXIS und FREIZEIT

Stell dir vor, du wachst morgens auf – ohne Eile, ohne To-do-Liste.

Du beginnst den Tag mit Bewegung, spürst deinen Atem, deinen Körper, dich selbst. Dazwischen bleibt Zeit: für Stille, für Natur, für Gespräche oder einfach nur für dich.

Dieses Retreat ist dein Raum, um loszulassen, aufzutanken und wieder bei dir anzukommen.

Wenn du spürst, dass dir genau das gerade fehlt, ist das deine Einladung.

Raus aus dem ständigen Müssen ...

... rein in die Tage,
die nur dir gehören!

UNTERKUNFT und LAGE

Die Casa Santo Stefano ist ein liebevoll renovierter Rückzugsort mit gemütlichen Zimmern, einem Kursraum mit Kastanien-Holzboden und einer sonnigen Terrasse – ein Ort zum Lesen und Sein. Miglieglia liegt im Herzen des Malcantone, auf 700 m, eingebettet in eine sanfte Hügellandschaft, am Fusse des Monte Lema.



PROGRAMM (Änderungen vorbehalten)

Freitag, 19.3.2027

- ab 14 Uhr Check-in
- 15.30 Uhr Yogapraxis zum Ankommen
- 17.00 Uhr Aperitif, Begrüssung, Kennenlernen
- 19.00 Uhr Nachtessen in der Casa
- 20.30 Uhr Yoga nidrā für Ruhe & Entspannung

Samstag, 20.3.2027

- 07.30 Uhr Meditative Yogapraxis in der Natur
- 08.30 Uhr Morgen Yogapraxis im Kursraum
- 09.30 Uhr Genussvolles Frühstück
- 11.00 Uhr Freizeit, Massage, Wanderung sowie Kuchen und Kaffee in der Sonne
- 16.00 Uhr Yoga – intensiv, aktivierend & kraftvoll
- 16.30 Uhr Yin Yoga zum Loslassen
- 17.45 Uhr Yoga-Reinigungstechniken
- 19.00 Uhr Kulinarischer Abend im Grotto

Sonntag, 21.3.2027

- 07.00 Uhr Meditative Yogapraxis in der Natur
- 07.30 Uhr Morgen Yogapraxis im Kursraum
- 08.30 Uhr Abschlussrunde
- 09.15 Uhr Zimmerfreigabe
- 09.30 Uhr Genussvolles Frühstück und Heimreise

YOGA KURSGEBÜHR CHF 290.00

Weiterbildungsbestätigung für 9 Std.

ANMELDUNG/AUSKUNFT YOGA

Tel. +41 79 704 97 73

yoga-mit-pascale@glueckswege.ch

YOGA KURSLEITUNG

Pascale Patricia Hoffmann-Hostettler
Parkstrasse 16, 4106 Therwil
Dipl. Yogalehrerin YCH/EYU
glueckswege.ch



Qualität in der
Gesundheitsförderung



PREIS PRO ZIMMER pro Nacht

EZ mit Dusche/WC ab CHF 105.00

DZ mit Dusche/WC ab CHF 160.00

Weitere Kategorien siehe Homepage der Casa

VERPFLEGUNG in der Casa CHF 72.00

Bezahlung vor Ort an die Casa Santo Stefano

Inbegriffen: Übernachtung, Bio-Brunch, 1 vegetarisches Nachtessen in der Casa, Früchte der Saison, Bio-Tee/Kaffee, Nachmittagsnack, Gratisparkplatz bei der Monte Lema Bahn, Ticino Ticket (ÖV ab Check-in). Yogamatten, Kissen, Blöcke, Decken.

Nicht inbegriffen: 1 Nachtessen in einem Grotto, Kurtaxe, individuelle Reise, Massage.

ZIMMERBUCHUNG

über die Buchungsplattform der Casa:

www.casa-santo-stefano.ch

info@casa-santo-stefano.ch

Tel. +41 91 609 19 35

ANMELDUNG YOGA AUSZEIT im TESSIN vom 19.3. - 21.3.2027

Name/Vorname:

Strasse/Nr.:

PLZ/Ort/Land:

Geburtsdatum:

Mobile: E-Mail:

Gesundheitliche Beschwerden:

Yoga-Erfahrung (Monate/Jahre):

Bemerkungen allgemein:

Bestätigung Erfolgt nach Eingang der Anmeldung und gilt als definitiv, sobald die Seminar-
Yoga-WE: kosten **CHF 290** auf dem folgenden Konto eingegangen sind:

Basellandschaftliche Kantonalbank, 4410 Liestal
Pascale Hoffmann, Parkstrasse 16, 4106 Therwil
CH84 0076 9193 3727 4200 2, BIC769, Konto 40-44-0

Zimmer: Reservation direkt über die Buchungsplattform der Casa Santo Stefano.

Versicherung: Ist Sache der Teilnehmer. Eine Reiserücktrittsversicherung wird empfohlen.

**Annulations-
gebühr Yoga:** Bei einer Annullation nach der Anmeldung bis 4 Wochen vor Kursbeginn wird eine Gebühr von 50 % des Kurspreises erhoben, bei weniger als 4 Wochen wird der gesamte Kursbetrag fällig. Bei einem Rücktritt in aussergewöhnlichen Situationen, wie Pandemien, wird das Kursgeld abzüglich einer Bearbeitungsgebühr von CHF 50 zurückbezahlt.

Ort/Datum: Unterschrift: