

# TESSIN-RETREAT 17. - 22.5.2027

## WO DIE SEELE AUFATMET

Montag

Individuelle Anreise  
ab 14:00 Uhr Check-in  
16:30 Uhr Begrüssung &  
Aperitif

17:00 Uhr Hatha Yoga  
19:00 Uhr Abendessen  
20:15 Uhr Abendprogramm

Di - Fr

7:30 Uhr Tee, Kaffee, Wasser,  
Früchte

8:00 - 9:45 Uhr Hatha Yoga  
9:45 Uhr Brunch

17:00 Uhr Yin- & Neurosomatic  
Yoga

19:00 Uhr Abendessen  
20:15 Uhr Abendprogramm  
(Montag und Freitag)

Samstag

8:00 bis 9:00 Uhr Hatha Yoga  
9:00 - 9:30 Uhr  
Zimmerfreigabe  
9:30 Brunch  
10:30 Uhr Kursende

### ANMELDUNG/INFOS

Silke Taute

Dipl. Yogalehrerin SYV/EYU

[info@raum-der-achtsamkeit.ch](mailto:info@raum-der-achtsamkeit.ch)

[raum-der-achtsamkeit.ch](http://raum-der-achtsamkeit.ch)



Raum der  
Achtsamkeit

### Yoga und Erholung im Tessin / Casa Santo Stefano

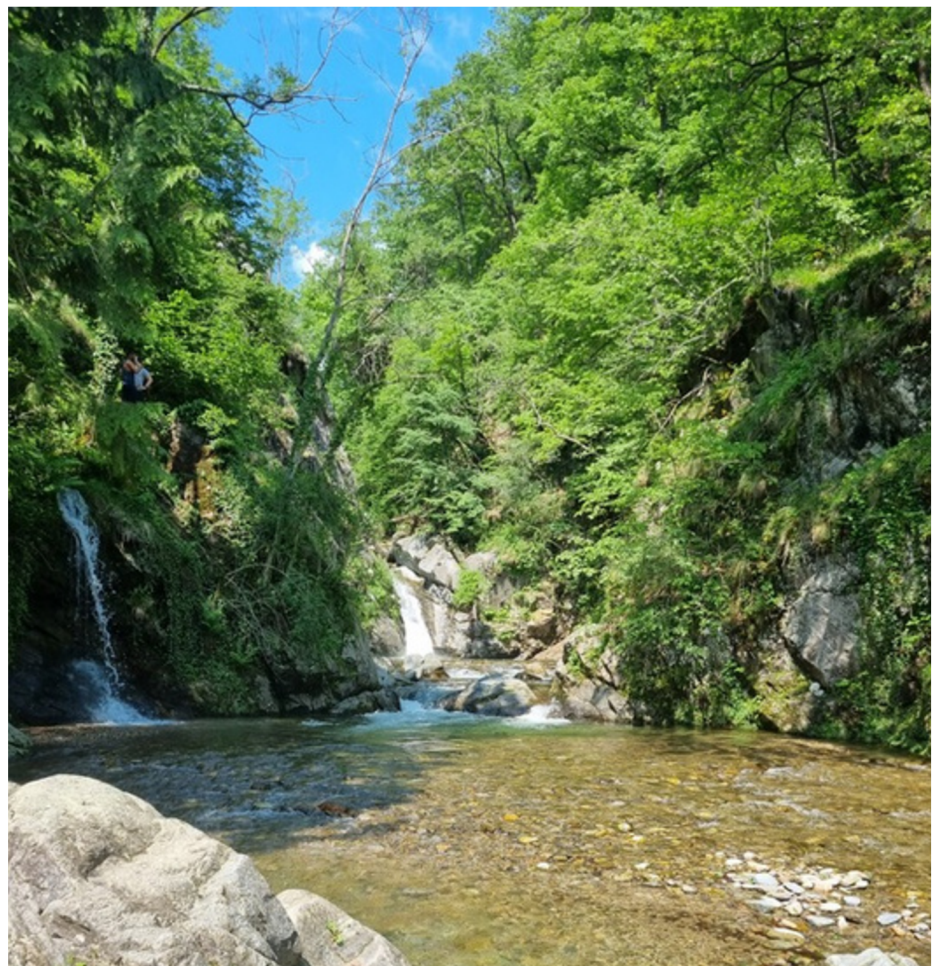
Eingebettet in die stimmungsvolle Natur des Tessins und das liebevolle Ambiente der rustikalen Casa Santo Stefano in Miglieglia erwartet dich eine wohltuende Auszeit für Körper, Bewusstsein und Seele.

Tägliche Yogaeinheiten, Klangreisen, achtsame Körperwahrnehmung und belebende Atemtechniken unterstützen dich dabei, zur Ruhe zu kommen, neue Kraft zu schöpfen und innere Balance zu finden.

Die harmonische Verbindung von neuroregulativer Bewegung, Entspannung und bewusstem Sein kann helfen, Stress und Anspannung loszulassen und das eigene Wohlbefinden nachhaltig zu stärken.

Daneben bleibt viel Zeit für das, was dir guttut: Lesen, Wandern, Massagen, Begegnungen mit Gleichgesinnten oder einfach das Geniessen der besonderen Atmosphäre und der feinen Küche. Eine Auszeit voller Erholung, Leichtigkeit und südlichem Flair.

Dieses Retreat ist für Menschen jeden Alters geeignet und setzt keine Yoga-Vorkenntnisse voraus. Alle sind herzlich willkommen.



# HERZLICH WILLKOMMEN IN DER CASA SANTO STEFANO

## Kurskosten

CHF 510.- für das gesamte Yoga-Angebot (exkl. Unterkunft + Verpflegung): 9 Yogalektionen (Hatha, Yin, Neurosomatic / gesamt 15 Stunden), 2 Abendprogramme, Klangbäder, Meditationen, Atempraxis, Tagesimpulse

## Unterkunft Zimmerpreise pro Nacht (Richtwerte)

- Premium Doppelzimmer ab CHF 205.-
- Comfort Doppelzimmer / Einzelbelegung ab CHF 185.-/145.-
- Standard Doppelzimmer / Einzelbelegung ab CHF 165.- / 130.-
- Eco Doppelzimmer mit Gemeinschaftsbad, nur Einzelbelegung ab CHF 120.-
- Comfort Einzelzimmer ab CHF 130.-
- Standard Einzelzimmer ab CHF 105.-
- Eco Einzelzimmer mit Gemeinschaftsbad ab CHF 95.-
- Zusätzlich wird eine Kurtaxe pro Person/Tag erhoben CHF 4.20

Die oben genannten Preise dienen als Orientierung für das jeweilige Retreat-Datum. Massgeblich sind die zum Zeitpunkt der Buchung gültigen Preise gemäss dem Buchungssystem in der Casa.

## Inbegriffen

Gratisparkplatz bei der Monte Lema  
Bahn Ticino Ticket (kostenfreie Nutzung der ÖV ab Anreise)

## Verpflegung

- Yogi Brunch
- 3 vegetarische Abendessen in der Casa Montag, Mittwoch, Freitag
- Bio-Kaffee und Bio-Tee, tagsüber Früchte der Saison den ganzen Tag verfügbar
- Nachmittagssnack

CHF 201.00 (wird vor Ort bezahlt)

## Nicht inbegriffen

An-/Abreise, Ausflüge und ähnliches, 2 x Abendessen in einem Restaurant im Dorf und/oder Umgebung

Die Zimmer werden direkt bei der Casa Santo Stefano gebucht [www.casa-santo-stefano.ch](http://www.casa-santo-stefano.ch) / [info@casa-santo-stefano.ch](mailto:info@casa-santo-stefano.ch) / 6986 Migliaglia / Tel. 091 609 19 35

Die Hotelkosten sind direkt vor Ort beim Check-in zu bezahlen. Mögliche Bezahlungsarten: Maestro, Postcard, Kreditkarte oder bar in Schweizer Franken/Euro.

## WICHTIGER HINWEIS

**Bitte buche zuerst die Unterkunft im Seminarhaus, anschliessend den Yoga-Kurs bei der Kursleitung**

## Anmeldung Yoga-Workshop

Die elektronische Anmeldung erfolgt über meine Webseite und ist verbindlich, die AGB's treten in Kraft.

Nach der Anmeldung wird dir zeitnah eine Bestätigung der Kursanmeldung und die Rechnung per e-Mail gesendet. [www.raum-der-achtsamkeit.ch](http://www.raum-der-achtsamkeit.ch)

