

5. - 9. SEPTEMBER 2027
CASA SANTO STEFANO
6986 MIGLIEGLIA

Y
O
G
A

IL SENTIERO

YOGA-RETREAT MIT SONYA & KRISTINA

HERBST. MALCANTONE. ZWEI LEHRERINNEN. EIN WEG.

ERLEBE DAS SÜDTESSIN WIE ES WIRKLICH IST: ZWISCHEN
KASTANIENWÄLDERN, VERBORGENEN DÖRFERN UND TIEFER
STILLE – RAUM, UM ZU PRAKTIZIEREN, ZU SPÜREN UND BEI SICH
ANZUKOMMEN.

SCHENKE DIR EINE AUSZEIT IN DER CASA SANTO STEFANO –
EIN EINZIGARTIGER ORT DER ENTSPANNUNG UND BEGEGNUNG
(AB CHF 894.-- FÜR ÜBERNACHTUNG, VERPFLEGUNG & YOGA).

INFOS UNTER: WWW.SOULSEED.CH / WWW.EINFACHYOGA.CH





KOSTEN

FÜR 4 ÜBERNACHTUNGEN IN DER CASA:

EINZELZIMMER STANDARD AB CHF 105.00 / NACHT

DOPPELZIMMER STANDARD AB CHF 165.00 / NACHT

KOSTEN DER VERPFLEGUNG*: CHF 144.00 (VOR ORT ZU BEZAHLEN)

KURSGEBÜHR YOGA CHF 420.00

*

- 4 YOGI BRUNCH
- 2 VEGETARISCHE ABENDESSEN IN DER CASA
- BIO-KAFFEE UND BIO-TEE TAGSÜBER
- FRÜCHTE DER SAISON DEN GANZEN TAG VERFÜGBAR
- NACHMITTAGSSNACK

DETAILPROGRAMM

SONNTAG, 5. SEPTEMBER 2027

15.00 UHR:	INDIVIDUELLE ANREISE / CHECK-IN
16. 30 UHR:	BEGRÜSSUNG IN DER CASA
17.00 – 18.00 UHR:	YOGA
18.45 – 20.00 UHR:	ABENDESSEN IN DER CASA
20.15 UHR:	MEDITATION / REFLEXION

MONTAG, 6. SEPTEMBER 2027

07.30 UHR:	TEE, KAFFEE, WASSER
08.00 – 09:30 UHR:	YOGA
10.00 – 11.00 UHR:	YOGI BRUNCH
11.00 – 17.00 UHR:	ZEIT ZUR FREIEN VERFÜGUNG
15.00 UHR:	NACHMITTAGSSNACK
17.00 – 18:30 UHR:	YOGA
18.45 – 20 UHR:	ABENDESSEN IM RESTAURANT

DIENSTAG, 7. SEPTEMBER 2027

07.30 UHR:	TEE, KAFFEE, WASSER
08.00 – 09.30 UHR:	YOGA
10.00 – 11.00 UHR:	YOGI BRUNCH
11.00 – 15.00 UHR:	GEMEINSAME WANDERUNG
15.00 UHR:	NACHMITTAGSSNACK / ZEIT ZUR FREIEN VERFÜGUNG

MITTWOCH, 8. SEPTEMBER 2027

07.30 UHR:	TEE, KAFFEE, WASSER
08.00 – 09:30 UHR:	YOGA
10.00 – 11.00 UHR:	YOGI BRUNCH
11.00 – 17.00 UHR:	ZEIT ZUR FREIEN VERFÜGUNG
15.00 UHR:	NACHMITTAGSSNACK
17.00 – 18.30 UHR:	YOGA
18.45 – 20.00 UHR:	ABENDESSEN IN DER CASA
20.15 UHR:	MEDITATION / REFLEXION

DONNERSTAG, 9. SEPTEMBER 2027

07.00 UHR:	TEE, KAFFEE, WASSER
07.30 – 09.00 UHR:	YOGA
09.00– 09.30 UHR:	ZIMMERFREIGABE
09.30 – 10.30 UHR:	BRUNCH / ABREISE



KRISTINA & SONYA

DIPL. HATHA YOGALEHRERINNEN BDY/YCH

WIR SIND ZWEI BERUFSTÄTIGE FAMILIENFRAUEN UND HABEN UNS WÄHREND DER VIERJÄHRIGEN AUSBILDUNG ZUR YOGALEHRERIN BDY/EYU KENNEN UND SCHÄTZEN GELERNT. DIE IDEE, YOGA-RETREATS ZU ORGANISIEREN, IST AUF EINER GEMEINSAMEN REISE ENTSTANDEN UND BEREITET UNS GROSSE FREUDE.

YOGAUNTERRICHT

IM WARMEN LICHT DES TESSINER HERBSTS, IM HERZEN DES MALCANTONE TAUCHEN WIR GEMEINSAM IN DIE TIEFE DES HATHA YOGA - ERGÄNZT MIT YIN-ELEMENTEN.

ZWEIMAL TÄGLICH WIDMEN WIR UNS DER PRAXIS VON ASANAS, ATEM UND MEDITATION.

FÜR ANFÄNGER UND GEÜBTE GEEIGNET.