

VERBUNDEN MIT DEINER INNEREN NATUR

YIN YANG YOGA RETREAT TICINO

CASA D'ALBERGO TICINO

DO 24. - SO 27. JUNI 2027



YOGA
KOSMOS

FRÜHLINGS AUSKLANG &

SOMMER- BEGINN

YIN YANG:

VON DEN ZYKLEN DER NATUR
LÄSST SICH SO VIEL LERNEN -
ÜBERS LEBEN, ÜBER UNSERE EIGENE
NATUR. OHNE WINTER, KEIN
SOMMER. OHNE FRÜHLING, KEIN
HERBST. EIN GEGENSEITIGES
ERGÄNZEN UND BEDINGEN GANZ
IM SINNE VON YIN & YANG. EIN
AUSGEWOGENES GANZES
BASIEREND AUF UNIVERSELLEN
GESETZEN WIE TAG & NACHT,
EINATMEN & AUSATMEN, ODER
EBBE & FLUT. EIN SCHÖNES
LERNFELD MIT DEN NATÜRLICHEN
ZYKLEN ZU FLIESSEN.

JAHRESZEITEN:

IM JUNI MARKIERT DER LÄNGSTE
TAG IM JAHR DEN
SOMMERBEGINN. DIE YANG
QUALITÄT KOMMT IN DIE VOLLE
BLÜTE. DIE SONNE IST IN IHRER
VOLLEN KRAFT. IN DER
DAOISTISCHEN LEHRE KOMMEN
DIE QUALITÄTEN DES ELEMENTS
FEUER JETZT AN DIE OBERFLÄCHE:
FREUDE, GROSSZÜGIGKEIT,
TRANSFORMATION,
SCHÖPFERISCHE KRAFT UND
UNSERE INNERSTE ESSENZ. LASS
UNS GEMEINSAM BEWUSST DIE
FÜLLE DES SOMMERS EINLADEN
UND DAS AUFBLÜHENDE GEFÜHL
DES FRÜHLINGS MITSCHWINGEND
VERKÖRPERN. IMMER BEDACHT
AUF EINE GUTE ERDUNG.

YOGA
KOSMOS

IN DER CASA SANTO STEFANO IM MALERISCHEN SÜDTESSINER DORF MIGLIEGLIA EINGEBETTET IN DER HÜGELLANDSCHAFT

UMGEBEN VON WASSERFÄLLEN AM FUSS DES KRAFTVOLLEN
MONTE LEMA UNTER KASTANIENBÄUMEN



YOGA
KOSMOS

MIT RAHEL

ICH BIN EIN HERZMENSCH,
VOLLER BEGEISTERUNG, EINER
FEINFÜHLIGEN ART, ICH MAG'S
HUMORVOLL UND AUTHENTISCH -
SO BEGLEITE ICH DICH IN DEINEN
INNEREN KOSMOS.



YOGA
KOSMOS

PANORAMA BEI UNSERER MORGEN MEDITATION & PRANAYAMA



YOGA
KOSMOS

UNSER YOGA RAUM

KRAFTVOLLER HATHA FLOW
HINGEBUNGSVOLLES YIN YOGA
REGENERATIVES YOGA NIDRA
CHANTEN
JOURNALING

YOGA
KOSMOS



REICHHALTIGES,
REGIONALES &
FRISCHES
ESSEN
LIEBEVOLL
ZUBEREITET

YOGA
KOSMOS

A photograph of a bedroom interior. In the foreground, a double bed with a dark wooden frame is covered with a light blue duvet and two matching pillows. Behind the bed, a large window with white frames and blue curtains is visible. To the right of the window, a wooden-framed mirror hangs on the wall. Further right, another window with white frames and blue curtains is partially visible. The floor is made of reddish-brown tiles. The text "RUHIGE & CHARMANTE ZIMMER - DEIN PERSÖNLICHER RÜCKZUGSORT" is overlaid in the center of the image.

RUHIGE & CHARMANTE
ZIMMER - DEIN
PERSÖNLICHER
RÜCKZUGSORT

A circular logo composed of small white dots, forming a stylized 'Y' or a yoga pose.

YOGA
KOSMOS

NACHITTAGS ZEIT ZUM FREI GESTALTEN:

SEIN AN LAUSCHIGEN PLÄTZCHEN IN DER CASA

MASSAGE

WANDERN UNTER KASTANIENBÄUMEN

BESUCH IN LUGANO

BADEN IN WASSERFÄLLEN

YOGA
KOSMOS

A woman with long brown hair is performing a backbend on a wooden pier. She is wearing a green long-sleeved shirt and a colorful floral patterned shawl draped over her shoulders. Her head is tilted back, and her hands are reaching towards the ground. The pier has a wooden railing and a chain-link fence in the background, with a body of water visible beyond.

RETREAT PROGRAMM

GEEIGNET FÜR EINSTEIGER*INNEN
UND ERFAHRENE YOGIS / YOGINIS.



YOGA
KOSMOS

RETREAT PROGRAMM:

DO

INDIVIDUELLE ANREISE

14:00 - 16:00 ANKUNFT /
CHECK IN

16:15 - 17:00 WILLKOMMEN:
INFOS ZUR CASA SANTO
STEFANO / INTRO
RETREAT / JOURNALING

17:00 - 18:30 YIN YANG
YOGA

18:45 - 20:00
VEGETARISCHES
ABENDESSEN

20:15 - 21:30 REGENERATIVES
YOGA NIDRA, CHANTEN &
JOURNALING

FR & SA

AB 7:00 BIO KAFFEE, TEE & SAISONALE
FRÜCHTE GANZTAGS

7:30 - 8:00 MEDITATION, PRANAYAMA
& KRIYA

8:00 - 9:45 KRAFTVOLLER HATHA
FLOW, CHANTEN & JOURNALING

10:00 - 11:00 REICHHALTIGER,
VEGETARISCHER BRUNCH

11:00 - 16:00 FREIZEIT: SEIN, WANDERN,
BADEN, LUGANO, MASSAGE

AB 15:00 NACHMITTAGSSNACK

16:30 - 16:45 SOUND DANCE SHAKE

16:45 - 18:15 RESTORATIVES YIN YOGA

18:30 - 19:45 SAMSTAG VEGETARISCHES
ABENDESSEN & FREITAG AUSWÄRTS
IN EINEM GROTTO / OSTERIA IN DER
NÄHE DER CASA

20:00 - 21:00 REGENERATIVES YOGA
NIDRA, CHANTEN & JOURNALING

SO

7:00 - 7:30 MEDITATION,
PRANAYAMA & KRIYA

7:30 - 8:30 HATHA FLOW,
CHANTEN & JOURNALING

8:30 - 9:00 ABSCHIED

9:00 - 9:30 CHECK OUT

9:30 - 10:45
REICHHALTIGER,
VEGETARISCHER BRUNCH

AB 11:00 INDIVIDUELLE
ABREISE

KOMMST DU
MIT? <3

ICH FREUE
MICH SEHR
AUF DICH!

YOGA
KOSMOS