



In Deiner Mitte

Yogawoche im Malcantone

mit Noëlle Hägler

3.-9. Oktober 2027

Eine Yoga-Woche im herbstlichen Malcantone

Um in der eigenen Mitte zu verweilen bedarf es Zeit und Ruhe um innezuhalten. Es bedarf Zeit um bei sich anzukommen und wieder zu spüren, was dir Kraft gibt, dich nährt und was dir wirklich wichtig ist.

Im herbstlichen Malcantone, wenn die Natur sich zurückzieht, loslässt und zur Ruhe kommt, schenken wir uns die Zeit, um nach innen zu lauschen um Erdung, Klarheit und Stille zu erfahren.

Die tägliche Yogapraxis begleitet dich auf diesem Weg ganzheitlich. Die bewusste Verbindung von Bewegung und Atmung beruhigt und klärt deine Gedanken. Hatha Yoga kräftigt und stabilisiert zeitgleich deinen Körper, Yin Yoga schenkt Raum zum Loslassen und Nach-innen-Spüren. Yoga Nidra und Meditation führen dich in tiefe Ruhe und unterstützt dich dabei, neue Kraft zu schöpfen und deinen inneren Frieden, in deine Mitte zu finden.

Inmitten der herbstlichen Natur entsteht so ein Raum, um zu entschleunigen, sich zu erden und die eigene Mitte neu zu erfahren – für mehr Klarheit, innere Ruhe und eine starke, nachhaltige Verbindung zu dir selbst.



Noëlle Hägler Yogalehrerin YCH/EYU

Yoga begleitet mich schon sehr lange. Körper- und vor allem Atemübungen waren Teil meiner Kindheit und fühlen sich seit jeher vertraut, natürlich und wohl an. Meine persönliche Yogapraxis mittet mich, mit allen Alltagsherausforderungen täglich ein, sie schenkt mir Stabilität, Sicherheit und Ruhe, lässt mich erkennen was wichtig ist und wo mein Fokus sein darf. Ich absolvierte die 4-jährige Ausbildung zur

Yogalehrerin und unterrichte seit 2012 mit viel Freude und Überzeugung. Ich liebe es mit Menschen zu arbeiten, die verschiedenen Möglichkeiten und Herausforderungen jedes Einzelnen motivieren mich, meinen Unterricht individuell und lebendig zu gestalten. Kraft, Beweglichkeit, Leichtigkeit, Stabilität, Stille, Konzentration und eine bewusste Atmung sind wichtige Eckpfeiler in meinen Klassen.

Dieses Yogaretreat eignet sich für alle, von Langzeityogis bis Neuzugänger:innen.



Jeden Morgen üben wir ca. 1 ½ Std. Hatha Yoga mit dem Fokus auf innerer Stabilität, Kraft und Bewegung. An den Abenden gehen wir für ca. 1 Std. in die Stille, sei das in regenerativem Yin Yoga, Yoga Nidra oder Meditation.

Übernachten, Yoga praktizieren und Brunchen werden wir im charmanten Casa Santo Stefano in Miglieglia. Abends werden wir vegetarisch in der Casa verwöhnt und verköstigt, oder essen in einem Ristorante in

Miglieglia und Umgebung. Die freie Zeit kann mit Wandern, Biken, Massagen, Lesen, Schlafen, Baden im erfrischenden Bergbach, einfach ganz nach individuellen Bedürfnissen genutzt werden.

Programm Yoga Woche

Sonntag 3. Oktober

Ab 14.00 individuelle Anreise Zimmer beziehen

16.30 Willkommens Apéro / Info- und Vorstellungsrunde

17.00–19.00 Yoga

19.00 Essen im Casa

.....

Montag 4./ Dienstag 5./ Donnerstag 7./ Freitag 8. Oktober

Ab 7.30 stehen Tee und Kaffee zur Verfügung

8.00–9.30 Hatha Yoga

9.30 –11.00 Brunch

Freizeit

17.30 – 18.30 Abendprogramm (Yin Yoga / Yoga Nidra / Meditation)

18.30 Abendessen im Casa

.....

Mittwoch 6. Oktober

Ab 7.30 stehen Tee und Kaffee zur Verfügung

8.00–9.30 Hatha Yoga

9.30 –11.00 Brunch

An diesem Tag findet kein Yoga-Abendprogramm statt. Der ganze Tag, inkl. Abendessen steht zur individuellen freien Verfügung. Zum Beispiel mit einer Tageswanderung vom Monte Lema zum Monte Tamaro, einem Besuch in Lugano oder vielem mehr.

.....

Samstag 9. Oktober

Ab 7.00 Uhr stehen Tee und Kaffee zur Verfügung

7.30–9.00 Hatha Yoga

9.00–9.30 Freigabe Zimmer

9.30–11.00 Brunch

Individuelle Abreise

Kosten und Anmeldung



Yoga - Kurskosten

745.-/ 15. Yogastunden. Dieser Preis versteht sich ohne Übernachtung und Verpflegung. Bei Überweisung der 745.- ist die Anmeldung verbindlich.



Zimmerpreise pro Zimmer und Nacht, exkl. Kurtaxe:

Einzelzimmer Standard ab CHF 105.00

Doppelzimmer Standard ab CHF 160.00

Doppelzimmer zur Einzelbelegung ab CHF 115.00

Andere Zimmerkategorien und die jeweils aktuellen Preise findest du unter der Beschreibung des Retreats auf der Retreat-Seite der Casa Santo Stefano im Buchungssystem.

Verpflegung in der Casa: Täglich sehr reichhaltiger, vegetarischer Yogi Brunch, Bio Kaffee- und Tee den ganzen Tag, Früchte der Saison, Nachmittagssnack. 4 Abendessen.

Gratisparkplatz bei der Monte Lema Bahn

Ticino Ticket (kostenfreie Nutzung der ÖV ab Anreise)

Anmeldung

Noëlle Hägler

Yogalehrerin YCH/EYU

Yogawerk Adliswil

yogawerk-adliswil.ch

info@yogawerk-adliswil.ch

0041 (0)78 737 09 87

Zimmer buchen

Casa Santo Stefano

www.casa-santo-stefano.ch

info@casa-santo-stefano.ch

6986 Miglieglia

Tel. 091 609 19 35