

gather and ground

10–13
September
2026

Ein erdendes Spätsommer-Retreat

September – die Zeit der Ernte und des Übergangs. Der Sommer hat uns mit Licht, Wärme und Lebendigkeit beschenkt. Die Natur trägt die Früchte dieser reichhaltigen Zeit und beginnt langsam wieder nach innen zu kehren. Auch wir dürfen innehalten, ernten, was in den vergangenen Monaten gewachsen ist, und uns sammeln.

Gather & Ground wird zum Leitmotiv dieser Tage: innehalten, aufnehmen, was uns nährt, und wieder spüren, was uns trägt.

Dich erwartet

ein abwechslungsreiches Programm mit einem breiten Spektrum an Yogapraktiken, Herbstwanderungen, Massagen, gesundem Essen und viel freier Zeit zum Sein, Auftanken, Spüren und Raum für Neues entstehen zu lassen.

Zu deiner Sadhana erhältst du ein gedrucktes Manual, sodass du die Praxis auch zu Hause weiterführen und etwas von dieser besonderen Zeit mit in deinen Alltag nehmen kannst.



Maya & Mathias

Seit vielen Jahren gestalten Maya und Mathias gemeinsam Yoga Retreats und schaffen dabei Räume, in denen fundierte Yogapraxis, persönliche Entwicklung und Leichtigkeit ganz selbstverständlich zusammenfinden.

Maya bringt ihre langjährige Erfahrung als Yogalehrerin und Ausbilderin mit – mit viel Wissen, Präzision, Herz und Humor. Mathias begleitet die Retreats mit seiner ruhigen, warmen Art und seiner tiefen Verbundenheit mit der Sadhana-Praxis. Gemeinsam schaffen sie eine Atmosphäre, in der du dich gesehen, willkommen und gut aufgehoben fühlst – und gleichzeitig Raum hast, deinen eigenen Weg durch diese Tage zu gehen.





Das Programm

- * 3 mal Sadhana am Morgen (90 min)
- * 3 Asanaklassen (90 min)
- * Yoga Nidra, Yin Yoga & Mantra singen
- * Massagen können vor Ort gebucht werden
- * Gesunde und abwechslungsreiche veget. Küche
- * Viel Freiraum für Entspannung und Wanderungen
- * Gedrucktes Manual für die Sadhana zuhause

Infos & Booking

Kurskosten Yoga	CHF 490.–
3 Übernachtungen ab	CHF 240.–
Verpflegung	CHF 129.–
Kurtaxen pro Tag	CHF 4.20

Anmeldung und Fragen an:

info@dasyogahaus-dubs.ch

Zimmer buchen direkt bei der Casa Santo Stefano:

Tel. +41 (0) 91 609 19 35

info@casa-santo-stefano.ch



Inbegriffen

- Yoga Unterricht
- Yogi Brunch
- 2 reichhaltige Abendessen in der Casa
- Früchte, heiße Getränke, Kuchen am Nachmittag
- Übernachtung in gepflegten und stilvollen Zimmern
- Yogamatten und Hilfsmittel
- Gedrucktes Manual für die Sadhana zuhause
- Internetzugang
- Gratisparkplatz bei der Monte Lema Talstation
- Bahn Ticino Ticket

Nicht inbegriffen in den Preisen sind An- und Abreise, 1 Abendessen auswärts und Versicherung.

10–13
September
2026

www.dasyogahaus-dubs.ch



casa santo stefano

Miglieglia

La Casa

Mitten im Tessiner Malcantone liegt die Casa Santo Stefano – ein liebevoll restauriertes, historisches Tessiner Haus, umgeben von Kastanienwäldern, Bergen und kleinen Dörfern.

Cristina und Matteo, die herzlichen Gastgeber der Casa, schaffen hier mit viel persönlichem Engagement einen ganz besonderen Raum: warm, unkompliziert, stilvoll und voller Gastfreundschaft.

Die Casa verbindet den ursprünglichen Charakter eines Tessiner Dorfhauses mit viel Wärme und Atmosphäre. Hier wird gemeinsam gegessen, gelacht, entspannt und Zeit miteinander verbracht – und gleichzeitig gibt es überall kleine Rückzugsorte zum Lesen, Träumen oder einfach Nichtstun.



Casa Santo Stefano
Via alla Chiesa 25 — 6986 Miglieglia
casa-santo-stefano.ch



Die Gastgeber

Cristina & Matteo