

Zeit für Dich

Yoga im Malcantone
mit Noëlle Hägler
3. bis 6. Juni 2027

Geniesse ein verlängertes Wochenende der Ruhe und Erholung im wunderschönen Miglieglia im Malcantone/Tessin. Wir eröffnen den Tag mit einer kraftvollen und dynamischen Hatha Yoga Praxis. Eine ausgedehnte Yin Yoga Praxis unterstützt Abends beim entspannen, erholen und geschehen lassen. Morgens- wie auch Abends werden Atemübungen (Pranayama) sowie Meditations Sequenzen Teil der Praxis sein. Die freie Zeit kann mit Wandern, Biken, Massagen, Lesen, Schlafen, Baden im erfrischenden Bergbach, einfach ganz nach individuellen Bedürfnissen genutzt werden.

Übernachten und Frühstückten werden wir im charmanten Casa Santo Stefano, im Herzen von Miglieglia.



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. 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 zugestalten. Kraft, Beweglichkeit, Leichtigkeit, Stabilität, Stille, Konzentration und eine bewusste Atmung sind wichtige Eckpfeiler in meinen Klassen. Dieses Wochenende eignet sich für alle, von Langzeityogis bis Neuzugänger:innen.

Ablauf Wochenende

Ankunftstag Donnerstag 3. Juni

Ab 14.00 individuelle Anreise

Zimmer beziehen

16.30 Willkommens Apéro / Info- und

Vorstellungsrunde

17.00–18.30 Yoga

19.00 Essen im Casa



Freitag 4. & Samstag 5. Juni

Ab 7.30 stehen Tee und Kaffee zur Verfügung

8.00–9.30 Hatha Yoga

9.30 –11.00 Brunch

Freizeit

17.30–19.00 Yin Yoga

19.00 Freitag Abendessen im Restaurant

Samstag Abendessen im Casa



Abreisetag Sonntag 6. Juni

Ab 7.00 stehen Tee und Kaffee zur Verfügung

7.30–9.00 Hatha Yoga

9.00–9.30 Zimmerfreigabe

9.30–10.30 Brunch

individuelle Abreise



Kosten & Anmeldung

Yoga - Kurskosten

350.-/6. Yogalektionen à je ca. 90 Minuten. Dieser Preis versteht sich ohne Übernachtung und Verpflegung. Bei Überweisung der 350.- 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.

Zusätzlich wird eine Kurtaxe (CHF 4.20) pro Person/Tag erhoben.

Verpflegung in der Casa: Yogi-Brunch, 2 vegetarische Abendessen, Bio-Kaffee und Bio-Tee tagsüber, Früchte der Saison den ganzen Tag verfügbar, Nachmittagssnack

Verpflegung wird vor Ort bezahlt: CHF 129.00

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

