

Innehalten – Durchatmen – Ankommen

– Yoga & MBSR mit Tatiana

in der Casa Santo Stefano vom 29.8.27-2.9.27

Schenke Dir Tage der Regeneration und vertiefe Deine Achtsamkeitspraxis. Dieses Retreat verbindet stärkendes und beruhigendes Yoga mit den bewährten Prinzipien des MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction).

Was Dich erwartet:

- **Achtsame Yogapraxis:** Fließende Einheiten für Kraft und Beweglichkeit sowie sanftes Yin Yoga für tiefe Entspannung.
- **MBSR & Meditation:** Wirksame Atem- und Achtsamkeitsübungen, die Dir helfen, Stress abzubauen, Gedanken zur Ruhe zu bringen und Gelassenheit zu kultivieren.
- **Zeit für Dich:** Ein geschützter Rahmen, um neue Energie zu tanken und Dir selbst mit Mitgefühl und Akzeptanz zu begegnen.

Ich – **Tatiana** - begleite Dich mit Herz, Klarheit und fundierter Expertise durch diese besonderen Tage. Ein Ort zum Entschleunigen, Auftanken und Neuausrichten.



Umgeben von der **fantastischen Bergwelt** des Tessins und dem **wunderschönen Ambiente** in der **Casa Santo Stefano**, bieten Dir diese Tage den perfekten Rahmen um den Strudel des Alltags hinter Dir zu lassen und aufzutanken.



Kursdaten

Sonntag, 29.8.2027 – Donnerstag 2.9.2027

Sonntag

Ab 15:00 Einchecken
16:30 Begrüssung
17:00 - 18:30 Einführung und Yogapraxis
18:45 Abendessen (intern)

Montag, Dienstag & Mittwoch

Ab 7:30 Tee, Kaffee, Wasser (Früchte) in der Küche
8:15 – 10:00 Meditation, Yogapraxis und Input
10:00 – 11:00 Brunch
17:00-18:30 Yoga & MBSR
18:45 Abendessen (1x extern, 2x intern)

Donnerstag

Ab 7:00 Tee, Kaffee, Wasser (Früchte) in der Küche
7:30 - 9:00 Yogapraxis und Abschluss
9:00 - 9:30 Zimmerfreigabe
Ab 9:30 Brunch
ca. 10:30.00 Heimreise

Preise

Kurskosten

CHF 550.- (Kurs exkl. Unterkunft und Verpflegung)

Im Preis inbegriffen sind:

- 8 Yoga Lektionen (Hatha Flow und Yin Yoga)

Preise Zimmer pro Nacht/Person

Richtpreise pro Nacht:

- Einzelzimmer Standard ab CHF 105.–
 - Doppelzimmer Standard ab CHF 160.–
 - Doppelzimmer in Einzelbelegung ab CHF 115.–
- Zusätzlich wird eine Kurtaxe pro Person/Tag erhoben CHF 4.20

Weitere Zimmerkategorien findest Du auf der Unterkunftsseite der Casa Santo Stefano

Verpflegungskosten

- 4 Yogi-Brunch
 - 3 vegetarische Abendessen
 - Bio-Kaffee und Bio-Tee tagsüber
 - Früchte der Saison den ganzen Tag verfügbar
 - Nachmittagssnack
- Verpflegung wird vor Ort bezahlt CHF 186.–

Leistungen

Liebevoll zubereiteter Brunch mit Bio- und regionalen Produkten
Bio-Tees und Bio-Kaffees, saisonale Bio-Früchte und Nachmittagssnack
3x reichhaltiges vegetarisches Abendessen im Hotel
Kostenlose Parkplätze hinter der Monte Lema-Gondelbahn
Ticino Ticket (gratis ÖV und weitere Ermässigungen)

Nicht inbegriffen: individuelle Reise, 1 Nachtessen im Dorf-Restaurant, Kurtaxe

Der Kurs ist sowohl für Anfängerinnen als auch für Fortgeschrittene geeignet. Da die Teilnehmerzahl begrenzt ist, bitte ich um eine frühzeitige Anmeldung unter tatiana@bethsabe.ch
Nach Eingang der Kursgebühr ist die Anmeldung definitiv.

Bitte buche Dein Zimmer direkt über den Buchungslink, den Du auf der Website der Casa Santo Stefano unter der jeweiligen Retreat-Beschreibung findest. Tel. +41 (0) 91 609 19 35
info@casa-santo-stefano.ch,
www.casa-santo-stefano.ch

Die Hotelkosten sind direkt vor Ort zu zahlen.
Akzeptiert werden Barzahlungen sowie Zahlungen mit Postcard, Debit- oder Kreditkarten.

Ich freue mich sehr auf Dich!

Tatiana Stadler Stöckli

Lic.phil. Psychologin
Trainerin & Coach für
Achtsamkeit (MSC-& MBSR)
Yogalehrerin

www.bethsabe.ch – kontakt@bethsabe.ch