

The image features a green book cover with a delicate floral illustration in a muted gold or brown color. The book is placed on a light-colored, weathered wooden surface. Three yellow flowers with thin stems are artfully arranged around the book: one at the top left, one on the left side, and one at the bottom center. A single yellow petal lies on the book cover near the bottom right. The overall aesthetic is rustic and elegant.

WORTE & WEITE

Ein liebevoll geplantes Retreat für alle,
die Yoga, Bücher und das Tessin lieben.

17. - 20. Juni 2027

Casa Santo Stefano, Miglieglia
mit Denise Guldemann



Vier Tage Auszeit zum Ankommen, Spüren, Praktizieren und Auftanken. Mit Yoga, Büchern, Natur und ganz viel Raum zum Sein.

Die Tage um die Sommersonnenwende sind eine Zeit der Entfaltung und des inneren Wachstums. Mit Leuchten, Licht und Leichtigkeit. Im Tessin können wir diese besondere Energie bewusst erleben: in gemeinsamen Momenten, in innerer Stille, während der Yogapraxis, beim Lesen von Büchern, die uns inspirieren und darüber im Austausch sein mit andern.

Dieses Retreat lädt dich ein, bei dir selbst anzukommen, dich mit der Kraft des Mittsommers in dir und in der Natur zu verbinden und das magische Leuchten in kleinen Momenten zu entdecken.

Mit kleinen Ritualen, Buchclub Gesprächen und bewusst gestalteten Zeiten schaffen wir Raum für Inspiration, Innehalten und Austausch.

Was dich erwartet:

- Ganzheitliche Yogapraxis: Asana, myofasziale Release-Techniken, Yoga Nidra und Entspannung am Nachmittag.
- Meditation, Mantra und Atemübungen für Selbstliebe und innere Fülle im Sommerlicht.
- Lesen & Buchclub Gespräche: Zeit zum Lesen, Austausch über Lieblingsstellen und Inspirationen in entspannter Runde, inklusive kuratiertem Buchpaket der Buchhandlung Hottingerplatz.
- Liebevoll zubereitete vegetarische und vegane Speisen aus Bio-und regionalen Produkten.
- Natur und Rückzug: Ein wunderschöner Ort der gut tut.
- Wanderungen und eine herzliche Gemeinschaft.
- Zeit für Dich: Lesen, schlafen, träumen und einfach sein.

Spüren

Die Yogapraxis lädt dich ein, wieder feiner zu spüren und ganz in deinem Körper anzukommen. Morgens beginnen wir mit einem Mantra, begleitet von Harmoniumklängen. Die anschließende Praxis verbindet Hatha Yoga mit kraftvollem Anusara Yoga und yogatherapeutischen Ausrichtungen, energetisierend, stabilisierend und nährend, ergänzt durch Meditationen und Atemübungen, die dich zentriert und ruhig in den Tag begleiten.

Am Nachmittag gibt es Raum für Erholung: Yoga Nidra und Entspannungstechniken lassen das Nervensystem zur Ruhe kommen und schenken dir ein Gefühl von Verbundenheit und Loslassen. Die sanfte Yin Yoga Praxis ermöglicht es dir in die Tiefe zu gehen und die Stille in dir zu finden. Hier kannst du entspannen und die regenerierende Kraft der Langsamkeit erleben.

Lesen / Buchklub

Wenn du Bücher liebst, kannst du dich freuen auf Zeit, um in Ruhe zu lesen, über Gelesenes zu sprechen und uns von Geschichten berühren zu lassen. Gemeinsam tauchen wir in Bücher ein, die inspirieren, zum Nachdenken anregen und Raum für Gespräche öffnen. Im Retreat ist ein von mir und dem Team der Buchhandlung Hottingerplatz kuratiertes Buchpaket enthalten. In unserem Buchklub Austausch teilen wir Lieblingsstellen und Bücher, Gedanken und Inspirationen in entspannter Runde.

Kraft schöpfen

Und dich getragen fühlen. Die Natur schenkt dir Raum für Erdung und neue Energie. Bei Spaziergängen oder Wanderungen durch die wildromantischen Kastanienwälder die Gegend erkunden, vorbei an plätschernden Bächen und Wasserfällen, während über dir die Sonne durch die grünen Blätter scheint. Der Monte Lema strahlt eine Ruhe und Beständigkeit aus und die Aussicht von hoch oben lässt den Geist weit werden und schenkt dir neue Perspektiven. Inmitten dieser Natur fällt es leicht, den Alltag mit Abstand zu betrachten und wieder bei sich selbst anzukommen.

Verbundenheit

Dieses Retreat lebt auch von der Kraft der Gemeinschaft. Es entsteht eine besondere Atmosphäre voller herzlicher Verbundenheit, gegenseitiger Wertschätzung, Austausch, Offenheit und Vertrauen. Aus gemeinsamen Tagen wachsen echte Begegnungen und manchmal auch Freundschaften. Es gibt Raum für geteilte Zeit ebenso wie für Rückzug und eigene Wege. Leichtigkeit und Humor haben ihren Platz, genauso wie stille, berührende Momente. In diesem Miteinander darf jede*r ganz bei sich sein und sich dennoch verbunden fühlen.



Ankommen

Unsere Unterkunft, die Casa Santo Stefano befindet sich in Miglieglia. Sie ist eingebettet in die sanfte Hügellandschaft des Malcantone. Das typische Tessinerdorf Miglieglia (700 m) liegt in noch fast unberührter Natur am Fusse des Aussichtsberges Monte Lema (1624 m). Ein verzauberter Ort der Weite und Kraft. Die Casa besteht aus drei historischen und stilvoll renovierten Tessinerhäusern. Die gemütlichen Zimmer sind gepflegt und mit Charme eingerichtet. Die hellen Loggias, die offenen Kamine sowie eine herrliche Terrasse mit Traubenpergola laden zum Verweilen ein. In der grossen Tessinerküche, geniessen wir zum liebevoll zubereiteten Brunch täglich frisch gebackenes Brot und Zopf sowie unzählige, feine hausgemachte Speisen, Konfitüren und vieles mehr.

An einem Abend tauchen wir noch tiefer in die lokale Kultur ein: Wir essen in der Osteria, geniessen die authentische Tessiner Küche und unterstützen dabei die Dorfgemeinschaft. Eine wunderbare Abwechslung, die das Retreat um eine kulinarische Begegnung bereichert.

Über mich

Denise Guldemann, Yogalehrerin SYV / EYU

Anusara Yogalehrerin, Somatic Yoga Teacher & Seelenzentrierte Coachin

Ich habe einen vielfältigen privaten und beruflichen Erfahrungsschatz und es erfüllt mich zutiefst, Menschen auf ihrem Yoga- und Lebensweg zu begleiten. Mit Freude an dieser Vielfalt und dem Wissen, dass jeder Mensch einzigartig ist. Seit 20 Jahren ist Yoga mein Zuhause. Ich unterrichte wöchentlich an verschiedenen Orten in Zürich und liebe es Yoga Retreats an wunderschönen Orten zu organisieren. In meinem Unterricht verbinde ich Hatha und Anusara Yoga mit somatischen Elementen und einer inneren Haltung, die nicht wertet, sondern den Raum öffnet für alles, was da ist und sich zeigt: Stille, Lachen, Tränen, Tiefe, Leichtigkeit. Verbundenheit. Alle Übungen werden so angeleitet, dass sie für Einsteiger*innen zugänglich und für Erfahrene bereichernd sind.

Wenn ich nicht Yoga unterrichte, schlägt mein Herz für Literatur, das Erkunden der Welt, Bewegung abseits der Yogamatte und für die kleinen schönen Dinge des Alltags.



TAGESABLAUF

Ankunft: Donnerstag, 17. Juni 2027

frühestens ab 14:00 Check-in (Bezahlung der Hotelpauschale)

16:30 Welcome Apéro

17:00 Retreat-Beginn & Yoga Praxis

19:00 Nachtessen in der Casa Santo Stefano

Freitag, 18. Juni 2027

07:30 Snacks: Kaffee/Tee, Wasser, Nüsse & Früchte

08:00 Yogapraxis

10:00 Brunch

Freie Zeit

17:00 bis 18:00 Buchclub

18:00 bis 19:00 Entspannungs-Yoga

19:15 Nachtessen gemeinsam im Restaurant im Dorf

Samstag, 19. Juni 2027

07:30 Snacks: Kaffee/Tee, Wasser, Nüsse & Früchte

08:00 Yogapraxis

10:00 Brunch

17:00 bis 18:00 Buchclub

18:00 bis 19:00 Entspannungs-Yoga

19:00 Nachtessen in der Casa Santo Stefano

21:00 bis 21:20 Meditatives Abendprogramm (fakultativ)

Abreise: Sonntag, 20. Juni 2027

07:30 Snacks: Kaffee/Tee, Wasser, Nüsse & Früchte

08:00 Yogapraxis

09:00 bis 09:30 Zimmerfreigabe

ab 09:30 Brunch

11:00 bis 12:00 Yogischer Abschluss

12:00 Retreat Ende

Änderungen vorbehalten.

Nach dem Retreat Ende kann das Gepäck auch noch im Seminarhaus deponiert werden und die Gegend erkundet und genossen werden.



Kosten für den Yoga-Kurs inkl. kuratiertes Buchpaket

CHF 450.-

Zimmerpreise pro Person pro Nacht

Eco Einzelzimmer mit Gemeinschaftsbad ab CHF 95.-

Eco Doppelzimmer mit Gemeinschaftsbad, nur Einzelbelegung ab CHF 120.-

Standard Einzelzimmer ab CHF 105.-

Standard Doppelzimmer / Einzelbelegung ab CHF 165.- / 130.-

Weitere Zimmerkategorien findest du auf der Unterkunftsseite

Kurtaxe pro Person/Tag CHF 4.20

Zimmer buchen

Dein Zimmer buchst du direkt bei der Casa Santo Stefano, beim Beschrieb meines Retreats: www.casa-santo-stefano.ch/yoga/retreat

Verpflegung in der Casa CHF 129.- (wird vor Ort bezahlt)

- Leckerer Yogi Brunch mit frischem Brot, Zopf, Früchte, Gemüse (vegetarisch)
- 2 Vegetarische Abendessen
- Bio-Kaffee und Bio-Tee tagsüber
- Frische saisonale Früchte den ganzen Tag verfügbar
- Nachmittagssnack
- Kostenloser Parkplatz bei der Monte Lema Bahn
- Bahn Ticino Ticket (kostenfreie Nutzung der ÖV ab Anreise)

Nicht inbegriffen

- An- und Abreise
- Massagen
- Ein Abendessen im Restaurant im Dorf

Info & Anmeldung

Anmeldung per E-Mail an info@deniseguldimann.ch

Anforderungen

Egal ob AnfängerIn oder fortgeschrittene Yogini/Yogi, alle sind herzlich willkommen, gemeinsam die Yoga-Praxis zu vertiefen.

Maximale Gruppengrösse

14 Teilnehmer*innen

Für weitere Infos oder Fragen kontaktiere mich sehr gerne.

Ich freue mich auf dich.