

Frühlingserwachen – Yoga und innere Ruhe im Tessin

07. - 11. März 2027

Gönn dir eine Auszeit im Tessin, um Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Wenn im Malcantone die Natur erwacht und die Tage länger werden, lädt dich dieses Yoga Retreat in der Casa Santo Stefano ein, durchzuatmen, zur Ruhe zu kommen und neue Kraft zu schöpfen.
Belebendes Yang Yoga schenkt dir Energie und Bewegung, während sanftes Yin Yoga zum Loslassen und Entspannen einlädt.

Dazwischen bleibt Zeit für Spaziergänge durch die Kastanienwälder, zum Lesen, Ruhen oder einfach zum Geniessen der ersten warmen Sonnenstrahlen. Die saisonale, liebevoll zubereitete vegetarische Küche rundet die Tage genussvoll ab.

Deine Begleiterin



Nadine Weiss
Yogalehrerin

Nadine ist Ärztin und diplomierte Yogalehrerin mit Ausbildung in Indien und Erfahrung in verschiedenen Yogastilen.

Sie verbindet medizinisches Wissen mit einer achtsamen, liebevollen Praxis, die Körper, Geist und Atem in Einklang bringt.

Durch ihre langjährige eigene Yogapraxis und kontinuierliche Weiterbildung schafft sie Raum für Bewusstsein, Leichtigkeit und Präsenz.

Ihre Yoga Lektionen

Nadines Unterricht verbindet anatomisches Wissen mit achtsamer, klarer Praxis.

Ihre Stunden sind ruhig aufgebaut und führen über bewusste Bewegung und Atmung zu innerer Balance und Stabilität.

Meditation und Momente der Stille schaffen Raum, einfach anzukommen und ganz im Jetzt zu sein.





Casa Santo Stefano – unser Zuhause für deine Auszeit

Im Herzen des Malcantone erwartet dich Casa Santo Stefano. Ein Ort der Ruhe, Achtsamkeit und echter Tessiner Gastfreundschaft. Unsere drei historischen Häuser verbinden liebevoll restaurierte Tradition mit gepflegter Einfachheit, Naturverbundenheit und persönlicher Wärme. Hier findest du helle Zimmer, lichtdurchflutete Loggias, knisternde Kamine und eine sonnige Terrasse unter einer duftenden Traubenpergola.
Ein Ort, der dich einlädt, innezuhalten, aufzutanken und dich mit dem Wesentlichen zu verbinden.

Programm & Ablauf

Dein Retreat beginnt am Anreisetag mit einem entspannten Ankommen ab 14 Uhr, einem Willkommensgetränk und der ersten Yogaeinheit.
Die Tage verlaufen in einem ruhigen Rhythmus. Am Morgen beginnt dein Tag mit einer inspirierenden Yogapraxis, danach erwartet dich ein reichhaltiger Brunch. Anschliessend bleibt Zeit für dich – zum Lesen, Ruhen, eine Massage oder für einen Spaziergang in der Tessiner Natur.
Am Nachmittag laden Kaffee, Tee und kleine Snacks zum Verweilen ein. Eine weitere Yogaeinheit am späten Nachmittag schenkt dir Raum für Bewegung, Entspannung und bewusstes Innehalten, bevor der Tag mit einem feinen vegetarischen Abendessen ausklingt.

Am Abreisetag verabschieden wir uns mit einer letzten gemeinsamen Yogaeinheit und einem gemütlichen Frühstück.





Deine Investition

- **Kursgebühr CHF 520.– (vor Ort zahlbar)**
- 8 Yogalektionen (10 Std.)
- 1 wohltuende Massage
- Kursleitung & Organisation

- **Verpflegungspauschale CHF 186.– (vor Ort zahlbar)**
- 4 reichhaltige Yogi-Brunchs
- 3 vegetarische Abendessen
  (1 Abendessen im Restaurant nicht inklusive)
- Bio-Kaffee, -Tee, saisonale Früchte
  und Nachmittagssnack

Unterkunft - Richtwerte

(pro Nacht, exkl. Kurtaxe)

- Einzelzimmer: ab CHF 105.–
- Doppelzimmer: ab CHF 170.–
- Doppelzimmer in Einzelbel. ab CHF 115.–

- Die Preise können je nach Zeitraum leicht variieren. Den aktuellen Zimmerpreis und alle Kategorien findest du jederzeit direkt bei uns online.





Anmeldung & Kontakt

Die Buchung deines Zimmers erfolgt direkt über unsere Website unter dem jeweiligen Retreat-Link. Bei diesem Kurs bist du damit automatisch angemeldet.

Für Fragen oder persönliche Auskünfte stehen wir dir gerne zur Verfügung:
Casa Santo Stefano, Via alla Chiesa 25
6986 Miglieglia – Tessin

casa-santo-stefano.ch
+ 41 (0)91 609 19 35
info@casa-santo-stefano.ch