

Spätsommer-Yogaretreat

26.–29. August 2027 · Miglieglia Tessin

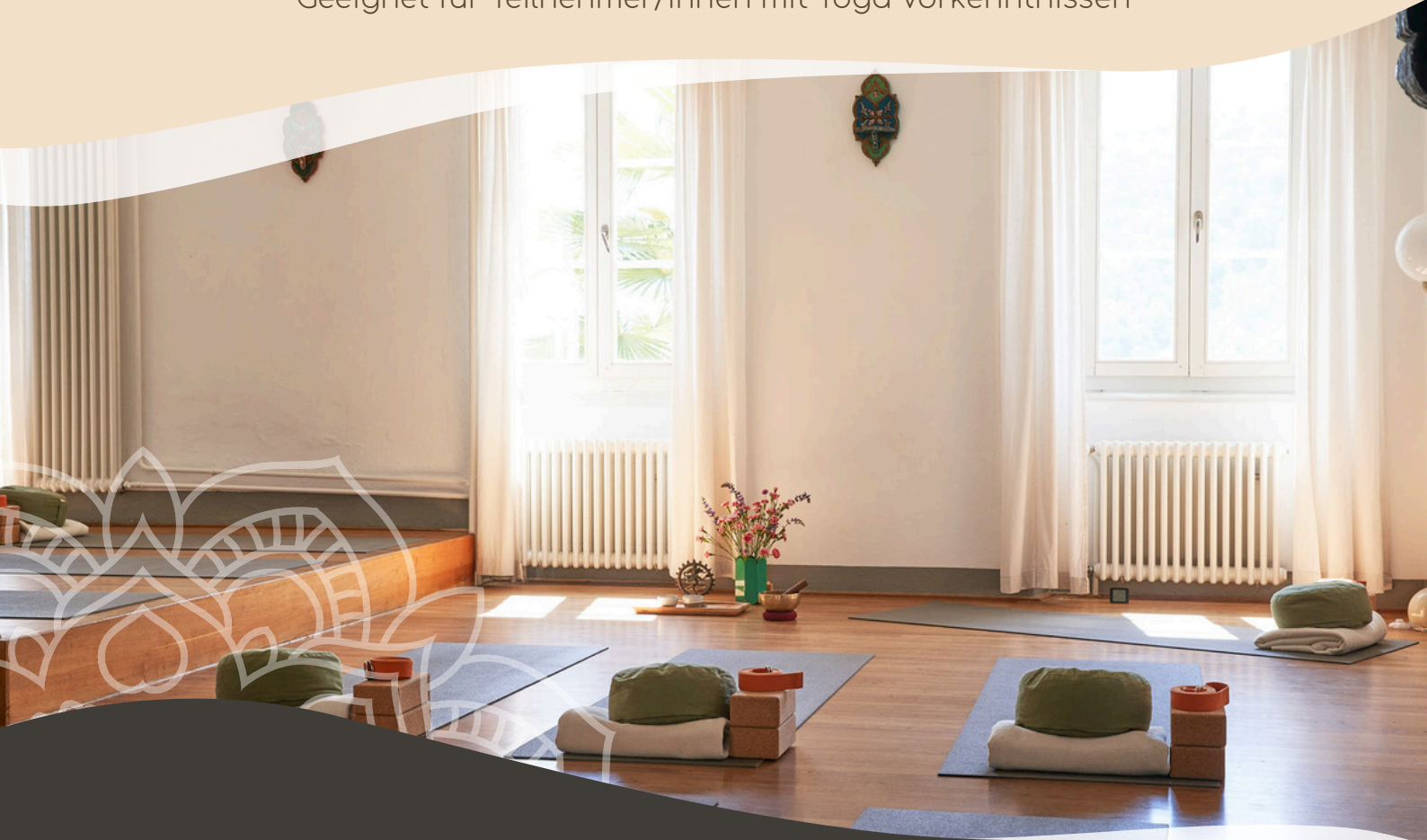
DIE SÜSSE DES SPÄTSOMMERS GENIESSEN.
BEI DIR ANKOMMEN. DURCHATMEN. SEIN.

Geniesse die besondere Atmosphäre des Spätsommers in der sanften Hügellandschaft des Malcantone – eine nährnde Auszeit für Körper, Geist und Herz.

Während dieser vier Tage wenden wir uns achtsam und wohlwollend uns selbst zu. Eine ganzheitliche Yogapraxis aus Mantra, Pranayama, Asanas, Meditation und Yoga Nidra bringt uns wieder in unsere Mitte und lässt uns in uns selbst ruhen.

Neben der Yogapraxis bleibt viel Raum für das, was gerade gut tut: Wandern durch die Kastanienwälder oder hinauf zum Monte Lema, ein erfrischendes Bad im nahegelegenen Wasserfall, Lesen, Relaxen, Reflektieren – oder einfach Sein und Geniessen.

Geeignet für Teilnehmer/innen mit Yoga Vorkenntnissen



Wir sind viel gerannt, aber wir sind nicht angekommen.
Achtsamkeit bedeutet immer angekommen sein im HIER und JETZT.
Thich Nhat Hanh

PROGRAMM

DONNERSTAG

ab 14:00 Check-in

16:30 Begrüssung & Willkommensdrink

17:00 Yogapraxis zum Ankommen

19:00 Abendessen

20:30 Mantra & Meditation

FREITAG

ab 7:00 Tee & Snacks

7:30 Morgenpraxis

10:00 Yogi Brunch

Anschliessend Zeit für dich

17:00 Yin Yoga

19:00 Abendessen im Restaurant

SAMSTAG

ab 7:00 Tee & Snacks

7:30 Morgenpraxis

10:00 Yogi Brunch

Anschliessend Zeit für dich

17:00 Yin Yoga

19:00 Abendessen

20:30 Mantra & Meditation

SONNTAG

ab 7:00 Tee & Snacks

7:30 Morgenpraxis

9:00 Zimmerfreigabe

9:30 Yogi Brunch

11:00 Check-out

KOSTEN

YOGAUNTERRICHT

CHF 390

UNTERKUNFT · Richtpreise pro Nacht

Doppelzimmer Standard ab CHF 160

Einzelzimmer Standard ab CHF 105

Doppelzimmer zur Einzelbelegung ab CHF 115

VERPFLEGUNG (zahlbar vor Ort)

CHF 129

Inbegriffen sind:

3x Yogi Brunch

2x veganes Abendessen in der Casa

Bio-Kaffee und Bio-Tee tagsüber

Früchte der Saison den ganzen Tag verfügbar

Nachmittagssnack

nicht inbegriffen: ein auswärtiges Abendessen

ANMELDUNG

Anmeldung Yoga

Diana Dietiker www.sunshine-yoga.ch

Zimmerbuchung www.casa-santo-stefano.ch

Bitte reserviere dein Zimmer direkt über den Buchungslink unter der Retreatbeschreibung auf der Webseite der Casa Santo Stefano. Dort findest du die aktuellen Zimmerpreise und Verfügbarkeiten.



Diana Dietiker, dipl. Yogalehrerin
Sunshine Yoga Solothurn

Mein Yogaunterricht öffnet dir einen Raum, in dem du bei dir selbst ankommen darfst - und immer mehr erkennen kannst, wer du in deiner Essenz bist.

Mit meinem physiotherapeutischen Hintergrund achte ich insbesondere auf die korrekte anatomische Ausrichtung. Meine Klassen sind sorgfältig aufgebaut mit ausgewogenen Sequenzen, kreativ-fließend, mal kraftvoll, mal eher sanft, immer verbunden mit einer bewussten Atmung und grosser Achtsamkeit.

Ich freue mich auf dich!