ALIGNMENT YOGA RETREAT

HIER DARFST DU LANGSAMER WERDEN ALS DEIN ALLTAG.

31.10.27 – 05.11.27

6 Tage, 5 Nächte Stille. Pause. Rückzug.
im Casa Santo Stefano, Miglieglia , Tessin



mit Tanja & Joey





- **Alignment Yoga:** achtsame, präzise Praxis, die Körper und Atem in Einklang bringt.

- **Meditation und Atempraxis:** zum Ankommen, Loslassen und Auftanken.

- **Selbstreflexion:** Impulse zum Innehalten, Nachspüren und Sortieren.

- **Freie Zeit:** wandern, lesen, schreiben oder einfach sein.



WAS IST DABEI?

Yoga: 2h am Morgen: Asana Praxis
2h am Nachmittag: Entspannungs-Yoga, Atemübungen, Meditation, Yoga Nidra
Kursgebühr: CHF 590.00 (Yoga von Sonntag bis Freitag)

Verpflegung in der Casa:
→ 5 Yogi Brunch
→ 3 vegetarisches Abendessen
→ Bio-Kaffee und Bio-Tee tagsüber
→ Früchte der Saison den ganzen Tag verfügbar
→ Nachmittagssnack
Verpflegung wird vor Ort bezahlt CHF 201.00

Zimmer: Richtpreise pro Nacht:
→ Einzelzimmer Standard ab CHF 105.00
→ Doppelzimmer Standard ab CHF 160.00
→ Doppelzimmer in Einzelbelegung ab CHF 115.00

Die jeweils aktuellen Preise findest duauf der Webseite des Casa Santo Stefano.

Bitte reserviere dein Zimmer direkt über den Buchungslink unter der Retreatbeschreibung auf der Webseite der Casa Santo Stefano.

