



YOGA & KLANG SOMMER RETREAT

Casa Santo
Stefano

*Leitung:
Mirjam Begali*

Yogalehrerin & Sound Healing Practitioner

www.yoga-house.ch

05.-08.08.2027

Casa Santo Stefano
Via alla Chiesa 25, 6986 Miglieglia

Yoga-Retreat im August - Sommerauszeit im Tessin

Schenke dir eine wohltuende **Auszeit im Sommer** - mit viel Raum für Yoga, Entspannung, Natur und Zeit für dich. Freue dich auf eine abwechslungsreiche Yogapraxis mit aktivierenden Einheiten am Morgen und sanftem Yoga am Abend. Pranayama, Meditation und wohltuende Klangerlebnisse, unter anderem Sound Bath mit Crystal Bowls, laden dich ein, zur Ruhe zu kommen, neue Energie zu schöpfen und ganz bei dir anzukommen.

Auch abseits der Yogamatte bleibt viel Zeit zum Geniessen: für Spaziergänge durch Kastanienwälder, Wanderungen, ein gutes Buch oder einfach nur zum Sein.

Unser Rückzugsort ist die **wunderschöne Casa Santo Stefano im malerischen Tessinerdorf Miglieglia**. An einem sonnigen Hang im Herzen des Malcantone gelegen und umgeben von einer bezaubernden Naturlandschaft, bietet sie den idealen Rahmen, um den Sommer mit allen Sinnen zu geniessen.

Das charmante Hotel erstreckt sich über zwei liebevoll restaurierte Tessiner Häuser aus dem 18. Jahrhundert. Mit seiner warmen, authentischen Atmosphäre ist es ein besonderer Ort zum Innehalten, Auftanken und Loslassen. Eine Sommerauszeit, die Raum schafft für Bewegung und Stille, neue Inspiration und das einfache Glück, ganz im Moment zu sein.

Retreat-Leitung & Booking

Mein Name ist **Mirjam Begali**. Ich bin erfahrene Yogalehrerin und Ausbildnerin mit über 1000 Stunden fundierter Yoga-Ausbildung.

Meine Retreats gestalte und leite ich mit viel Herz, Einfühlungsvermögen, einem geschulten Blick für eine gesunde Ausrichtung (Alignment) und immer auch einer Prise Humor. Mir ist es wichtig, einen Raum zu schaffen, in dem du dich wohlfühlst, ganz bei dir ankommen und deine Yogapraxis auf deine eigene Weise vertiefen kannst. Dabei verbinden sich achtsames Üben, persönliche Entwicklung und Leichtigkeit zu einer bereichernden Erfahrung - ganz ohne Leistungsdruck, dafür mit viel Freude an der Bewegung und am Sein.

Yoga-Kursgebühr: CHF 360.- pro Person:

- Meditation, Pranayama & Hatha Flow am Morgen
- Yin Yoga mit Sound Bath / Yoga Nidra am Abend

Zimmerbuchung via Casa Santo Stefano:

- Übernachtung/Nacht ab CHF 95.00 je nach Zimmerkategorie
- Kurtaxe/Tag CHF 4.20

Bitte reservieren dir dein Wunschzimmer über den Buchungslink unter der Retreatbeschreibung auf der Website der Casa Santo Stefano

Verpflegung - CHF 129.- (vor Ort zu bezahlen) inklusive:

- 3 × Yogi Brunch
- 2 × vegetarisches Abendessen in der Casa
- Bio-Kaffee & Bio-Tee tagsüber
- Früchte der Saison den ganzen Tag verfügbar
- Nachmittagssnack
- 1 Abendessen im Dorf-Restaurant (separat zu bezahlen - nicht inbegriffen)

