
24.–28.10.2027
CASA SANTO STEFANO
TESSIN
FALL
INTO PLACE
YOGA RETREAT
MIT NICOLE

Der Herbst ist die Jahreszeit zur Hingabe, Transformation & Reflektion. Der Rythmus der Natur wird langsamer. Dieser Retreat ist eine Einladung der Natur zu folgen, und uns mit dem inneren Licht zu verbinden.

Gönne Dir eine Auszeit in dem wunderschönen Casa Santo Stefano, in noch fast unberührter Natur, im Herzen des Malcantone. Dich erwarten stilvoll renovierte Zimmer, frisches und gesundes vegetarisches Essen, und eine herzerwärmende Atmosphäre.

TAGESPROGRAMM
07.30–09.45 Meditation, Pranayama gefolgt von einer dynamischen Yogapraxis & chanten.
10.00 reichhaltiger Brunch

Freizeit (wunderschöne Wanderungen oder einfach Sein)

17.00–18.30 Sanfter Yoga Flow & Satsang
19.00 Abendessen

ANREISE 24. Oktober 2027
individuelle Anreise
ab **14 Uhr Check-in**
16.30 Begrüsseung mit Apero
17.00 Yogapraxis zum Ankommen

ABREISE 28. Oktober 2027
07.30–09.00 Meditation, Pranayama gefolgt von einer dynamischen Yogapraxis & chanten.

Zimmerfreigabe bis **09.30**

09.30 reichhaltiger Brunch & Abreise











ÜBER MICH

Es ist die Einfachheit die mich fasziniert, mit dem zu arbeiten was uns die Natur gegeben hat – unserem Körper, unserem Geist – ein endloses Abenteuer wo es so viel zu entdecken, erleben und erfahren gibt, unaufgeregt und echt. Und dann ist es die Leidenschaft, genau diesen Raum zu kreieren, wo diese Abenteuer gelebt werden können, im Yoga auf der Matte in einem Kollektiv.

AUSBILDUNG

Ashtanga Vinyasa 200h
Jivamukti Yoga 300h

KOSTEN EXKL. ZIMMER

KurskostenFr. 520.– •

FRAGEN & ANMELDUNG

Nicole Steiner, info@ovenju.ch
0788324712

ZIMMERBUCHUNG

Bitte buchen Sie Ihr Zimmer direkt über die Casa-Website. Unter der jeweiligen Retreat-beschreibung finden Sie den Button „Zimmer buchen“. Zimmer je nach Kategorie ab CHF 105.– pro Nacht.
www.casa-santo-stefano.ch

VERPFLEGUNG CASA:

– 4x Brunch
– 3 vegetarische Abendessen (1 Abendessen im Restaurant)
– Bio-Kaffee und Tee tagsüber
– Früchte der Saison den ganzen Tag verfügbar.
– Nachmittagskuchen.

(186.– wird vor Ort bezahlt)

ICH FREUE MICH

Nicole