

YOGA

WEEKEND IM TESSIN

30.10.-02.11.2025

Dieses Yogawochenende bringt Dich von all den Herausforderungen des Alltags zurück in Deinen Körper, zurück in deine Kraft, zurück in Dein Sein, zurück zum Wertvollsten, was Du hast – **zu Dir!**

UNTERBRINGUNG

Die „Casa Santo Stefano“ in Miglieglia besteht aus zwei renovierten Tessinerhäusern aus dem 18. Jahrhundert. In diesen historischen Mauern zeigt sich eine stilvolle Einfachheit, moderner Komfort und eine herzliche Gastfreundschaft.

Zimmer: Je nach Kategorie ab CHF 90.00

Verpflegung Casa: (wird vor Ort bezahlt)

Reichhaltiger Brunch, Obst, Kuchen, Tee und Kaffee in den Pausen, ein vegetarisches

Abendessen CHF 87.00

Kurskosten: CHF 320.00



PROGRAMM



Donnerstag, 30.10.2025

Ab 14.00	Ankunft (Check-in)
16.30	Begrüßung in der Küche
17.15-18.30	Yogapraxis
19.00	Gemeinsames Abendessen
20.30-21.30	Abendprogramm

Freitag, 31.10.2025

08.00-10.00	Yogapraxis (Asana, Pranayama, Meditation)
10.00-11.00	Brunch
11.00-16.00	Freizeit (wandern, lesen, erholen, individuelle Yogapraxis...)
16.00-18.00	Yogapraxis (Asana, Pranayama, Meditation)
18.30-20.30	Abendessen in auswärtigem Ristorante (nicht im Preis inbegriffen)

Samstag, 01.11.2025

08.00-10.00	Yogapraxis (Asana, Pranayama, Meditation)
10.00-11.00	Brunch
11.00-16.00	Freizeit (wandern, lesen, erholen, individuelle Yogapraxis...)
16.00-18.00	Yogapraxis (Asana, Pranayama, Meditation)
18.30-20.30	Vegetarisches Abendessen in der gemütlichen Gemeinschaftsküche im Casa Santo Stefano (CHF 42.00)
20.30	Abendprogramm

Sonntag, 02.11.2025

07.30-09.00	Yogapraxis (Asana, Pranayama, Meditation)
09.00-09.30	Zimmer räumen
09.30	Brunch und Pause
10.15 -ca.10.45	Abschlussrunde und Verabschiedung

Das Wochenende richtet sich an alle Yogainteressierte. Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Yogamaterial wie Matten, Decken, Kissen sind vorhanden.

KURSLEITUNG

Dipl. Yogalehrerin und Yogatherapeutin mit langjähriger Ausbildung und Praxis, vollberuflich im eigenen Studio tätig. Ich unterrichte mit Leidenschaft und der nötigen Portion Humor.

Mehr Infos unter www.yogaraum-luzern.ch
www.yoga-individuell.ch



ANMELDUNG

Cony Fähndrich
cony.faehndrich@vtxmail.ch / 078 623 50 48

Zimmer direkt bei Casa Santo Stefano buchen
info@casa-santo-stefano.ch / 091 609 19 35
oder online: <https://www.casa-santo-stefano.ch>



YOGA WEEKEND IM TESSIN

13. – 15. 03.2026

Frühlingsanfang - Erwecke die Kraft in Dir!

Der Frühling steht für das freudige **ERWACHEN**, den beschwingten **AUFBRUCH** und den spannenden **NEUANFANG**. Kraftspendende Yogastunde, energetisierende Atemtechniken, erdende Meditationsübungen, kneipen oder baden im Naturbecken schenken Dir neue Energie und bringen Dich zurück in Deine Mitte, in Deine Kraft.

UNTERBRINGUNG

Die „Casa Santo Stefano“ in Miglieglia besteht aus zwei renovierten Tessinerhäusern aus dem 18. Jahrhundert. In diesen historischen Mauern zeigt sich eine stilvolle Einfachheit, moderner Komfort und eine herzliche Gastfreundschaft.

Zimmer: Je nach Kategorie ab CHF 90.00 pro Nacht.

Verpflegung in der Casa: (wird vor Ort bezahlt)
Reichhaltiger Brunch, Obst, Kuchen, Tee und Kaffee in den Pausen CHF 30.00

Ein vegetarisches Abendessen: 42.00

Kurskosten: CHF 250.00



PROGRAMM

Freitag, 13.03.2026

Ab 14.00	Ankunft (Check-in)
16.30	Begrüssung auf der Terrasse oder in der Küche
17.15-18.30	Yogapraxis
19.00	Gemeinsames Abendessen
20.30-21.30	Abendprogramm



Samstag, 14.03.2026

08.00-10.00	Yogapraxis (Asana, Pranayama, Meditation)
10.00-11.00	Brunch
11.00-16.00	Freizeit (Kneippen oder baden im Naturbecken, wandern, lesen, erholen, individuelle Yogapraxis...)
16.00 -18.00	Yogapraxis (Asana, Pranayama, Meditation)
18.30-20.30	Abendessen in der Casa Santo Stefano

Sonntag, 15.03.2026

07.30-09.00	Yogapraxis (Asana, Pranayama, Meditation)
09.00-09.30	Zimmer räumen
09.30-10.15	Brunch und Pause
10.15 -ca.10-45	Abschlussrunde und Verabschiedung

Das Wochenende richtet sich an alle Yogainteressierte. Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Yogamaterial wie Matten, Decken, Kissen sind vorhanden.

KURSLEITUNG

Dipl. Yogalehrerin und Yogatherapeutin mit langjähriger Ausbildung und Praxis, vollberuflich im eigenen Studio / Praxis tätig. Ich unterrichte mit Leidenschaft und der nötigen Portion Humor.

Mehr Infos unter www.yogaraum-luzern.ch
www.yoga-individuell.ch



ANMELDUNG

Cony Fährdrich
cony.faehndrich@vtxmail.ch / 078 623 50 48

Zimmer direkt bei Casa Santo Stefano buchen
info@casa-santo-stefano.ch / 091 609 19 35

