



auszeit  
yoga im tessin



## Gönn dir eine Auszeit mit Yoga im Casa-Santo-Stefano in Miglieglia im Tessin.

Die Yogalektionen werden morgens kraftvoll dynamisch und abends sanft, regenerativ und entspannend sein. Kurze Meditation und Atemübungen sorgen für zusätzliche Entspannung.

In diesem verlängerten Wochenende steht dir viel freie Zeit zur Verfügung, welche du mit Wandern, Schwimmen im erfrischenden Bergbach, Faulenzen oder Massagen gestalten kannst.

Wir freuen uns auf dich und stehen dir gerne für Fragen zur Verfügung.

Noëlle & Martina  
Yogalehrerinnen YCH



Wann:

**Donnerstag, 20. Juni**, ab 17 Uhr  
bis **Sonntag, 23. Juni 2019** ca. 11 Uhr

Kurskosten und Anzahlung:

**CHF 330.-** (exkl. Unterkunft/Verpflegung)

Unterkunft:

**Casa-Santo-Stefano in Miglieglia TI**

Zimmer buchen direkt bei  
[www.casa-santo-stefano.ch](http://www.casa-santo-stefano.ch)  
091 609 19 35

Preise Zimmer pro Nacht/Person,  
Halbpension: ab CHF 85.-

Anmeldung und weitere Informationen:

**[www.noelle-yoga.ch](http://www.noelle-yoga.ch)**

078 737 09 87

Anmeldeschluss:

**30. April 2019**

