



*lilalaune*

**MIGLIEGLIA, TESSIN  
21. - 25. AUGUST 2019**



**SOMMER  
YOGA  
RETREAT**

*Ruhe & Erholung in mediterranem Flair*

[www.lilalaune.at](http://www.lilalaune.at)

# TESSIN-YOGA

## RUHE & ERHOLUNG IN MEDITERRANEM FLAIR

Geniesse ein paar Tage voll Yoga, schönen Eindrücken und Zeit für Dich in der ruhigen Casa Santo Stefano im idyllischen Tessinerdorf Miglieglia im Südtessin. Tanke Kraft & Ausgeglichenheit mit Vinyasa Flow Yoga und schmeichle Deiner Seele mit zauberhaften Ausflügen zwischen Tessiner Bergen, Seen und Städten.

**Individuelle Anreise. Kursstart Mittwoch 16.30 Uhr,  
Kursende Sonntag 10.00 Uhr.**

**KURSKOSTEN: CHF 265,- / € 230,-**

**MIGLIEGLIA, TESSIN** ([www.casa-santo-stefano.ch](http://www.casa-santo-stefano.ch))



DZ mit Dusche / WC

**ab CHF 85,-**

EZ mit Dusche / WC (EZ limitiert!)

**ab CHF 95,-**

- Leckeres Frühstück mit hausgemachtem Brot und Zopf
- tagsüber Kaffee und Tee
- Früchte der Saison den ganzen Tag verfügbar
- Selbstgemachter Kuchen am Nachmittag
- Gratisparkplatz bei der Monte Lema-Gondel



## PROGRAMM:

- 07.00 – 09.00 Yoga & Meditation  
09.30 Brunch  
*Freizeit (schwimmen, wandern, Sightseeing, ...)*  
16.30 – 18.30 Yoga & Tiefenentspannung  
Abendessen



## INFORMATION & ANMELDUNG

Elisabeth Hartl · Dipl. Yoga-Lehrerin & Nuad-Praktikerin  
[yoga@lilalaune.at](mailto:yoga@lilalaune.at) · +43 (0)650 23 65 990 · [www.lilalaune.at](http://www.lilalaune.at)

Zimmer direkt bei der Casa Santo Stefano buchen: +41 (0) 91 609 19 35  
[info@casa-santo-stefano.ch](mailto:info@casa-santo-stefano.ch) · [www.casa-santo-stefano.ch](http://www.casa-santo-stefano.ch)



»Yoga zeigt mir den Weg zu mir selbst und durch mein Leben und schenkt mir die Kraft, ihn auch zu gehen. Es ermöglicht mir, mich in meinem Körper wohlzufühlen, es macht mir meinen Geist zum Freund und nährt meine Seele. Yoga ist ein wunderbares Geschenk für jeden Menschen und es wird mich mein Leben lang begleiten. Die Kraft, die ich im Yoga tanke, stützt mich in meinem Alltag. Ich liebe den weichen Atem- und Bewegungsfluss von Vinyasa Flow Yoga, weil er für uns Menschen natürlich, angeboren ist und uns relativ einfach abschalten und im Jetzt ankommen lässt.«