

lilalaune.at



lilalaune

MIGLIEGLIA, TESSIN
18. - 22.8.2021

**NATUR.
YOGA.
RETREAT**

**Tief in die Verbindung
zur Natur eintauchen**

Migliaglia, Tessin,
18. - 22.8.2021

NATUR.YOGA.RETREAT IM TESSIN



»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.«

RUHE & ERHOLUNG MIT MEDITERRANEM FLAIR

Geniesse ein paar Tage voll mit Yoga, schönen Eindrücken und Zeit für Dich in der ruhigen Casa Santo Stefano im idyllischen Tessiner Dorf Migliaglia im Südtessin. Tanke Kraft & Ausgeglichenheit mit Vinyasa Flow Yoga und vertiefe Deine Verbundenheit zur Natur als Quelle von Stabilität, Lebendigkeit und innerer Stärke.

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

**KURSKOSTEN: CHF 260,- / € 240,-
MIGLIEGLIA, TESSIN (www.casa-santo-stefano.ch)**

DZ mit Dusche / WC

ab CHF 85,-

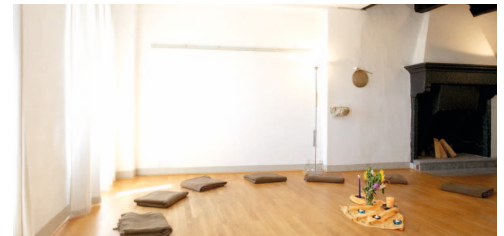
EZ mit Dusche / WC (EZ limitiert!)

ab CHF 95,-

- Feines Bio-Frühstück mit hausgemachten Produkten, Brot und Zopf
- Kaffee, Tee und Früchte der Saison den ganzen Tag verfügbar
- Selbstgemachter Kuchen am Nachmittag
- zwei vegetarische Abendessen CHF 35,-
- Gratisparkplatz bei der Monte Lema-Gondel
- Ticino-Ticket (Gratis ÖV ab Check-in)

PROGRAMM:

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



INFORMATION & ANMELDUNG

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

Elisabeth Hartl •
Dipl. Yoga-Lehrerin & Nuad-
Praktikerin
yoga@lilalaune.at
+43 (0)650 23 65 990

www.lilalaune.at