



Das Jahr neigt sich dem Ende zu, die Jahreszeiten und die Elemente ändern sich: aus Erde wird Wasser. Fliesse mit uns, gemeinsam entdecken wir die fünf Elemente, die in jedem von uns stecken und vollziehen diese Transformation.

Unser erstes Oy Yoga Retreat bietet die Möglichkeit, die allerletzten Herbsttage zu geniessen und uns gemeinsam startklar für den Winter zu machen. Wir möchten zusammen innehalten, Energie tanken und unbeschwert sein, bevor der Dezember mit all seinen Verpflichtungen und Festivitäten vor der Tür steht.

Wir alle sehnen uns danach, uns stabil und geborgen zu fühlen wie die Erde. Wir wünschen uns, flexibel im Flow zu bleiben, egal welche Herausforderungen das Leben an uns trägt — wie ein reissender Fluss oder das weite Meer. Wir fühlen uns frei, wenn wir unsere Ideen, Visionen und Träume mit viel Klarheit und der nötigen Distanz aus der Luft betrachten können. Und wir lieben es, unser inneres Feuer, unser Potenzial und die Energie zu spüren, um unsere Wünsche und Träume selbstbewusst und mutig umsetzen zu können.

Das Tessin mit seiner sanft hügeligen Landschaft, umgeben von kraftvollen Wäldern und den tiefen Gebirgsseen bietet die perfekte Kulisse für dieses Wochenende. Neben viel Yoga (Vinyasa Flow und Yin) tauchen wir in verschiedene Meditationstechniken ein und praktizieren aktivierende und beruhigende Pranayamas (Atemübungen). Daneben wird auch genügend Zeit bleiben, um dir eine Massage zu gönnen, zu wandern und mit anderen, wundervollen und gleichgesinnten Frauen zu lachen, Spass zu haben und das Leben zu geniessen.

Vera und Nina werden dieses Wochenende anleiten und begleiten. Vera widmet sich schon seit zehn Jahren der Kraft des Yoga und findet darin den perfekten Ausgleich zu ihrem aktiven Lebensstil. In ihren Yoga Klassen vereint sie eine kreative Mischung aus unbeschwertem flow und Stille, aus Kraft und Sanftheit — das beste aus den beiden Welten von Vinyasa und Yin Yoga. Nina gehört ist seit 2017 Teil der Oy surf Familie und kennt sich bestens mit einem aktiven und sportlichen Lebensstil aus und weiss auch, was man dafür alles braucht. Und natürlich hat sie für jede Teilnehmer\*in eine Überraschung im Gepäck — ihr dürft gespannt sein.

Widme dich deiner selbst, nimm dir die Zeit und den Raum, tauche ein in deine Elemente und gib ihnen Kraft und Nahrung für den kommenden Winter. Lass uns gemeinsam auf die Reise gehen.

## Oy yoga Weekend Programm

Ankunftstag 19.11.21

ab 14.00 Uhr — Individuelle Anreise und Check In  
17.00 — Begrüssung  
17.30 — 18.30 Uhr — Yoga/Meditation  
19.00 Uhr — Abendessen in der Casa Santo Stefano

Samstag 20.11.21

ab 7.00 Uhr — Kaffee, Tee, Wasser  
7.30 — 9.30 Uhr — Yoga  
9.30 — 11.00 Uhr — Brunch  
11.00 — 16.00 Uhr — Freizeit, Massage, Wandern  
16.00 — 17.30 Uhr — Yoga  
18.30 Uhr — Abendessen im Grotto  
20.00 — 21.00 Uhr — Vollmond Ritual

Abreisetag 21.11.21

ab 7.00 Uhr — Kaffee, Tee, Wasser  
7.30–9.00 Uhr — Yoga  
9.00–9.30 Uhr — Zimmerabgabe  
9.00–11.00 Uhr — Frühstück  
11.00–11.30 Uhr — Abschluss  
12.00 Uhr — Abreise

## Kosten/Preis

**Kurskosten** (Kurs exkl. Unterkunft + Verpflegung)

CHF 340.00 (inkl. MwSt und Goodie Bag mit Oy Leggings)

Die Bezahlung für das Oy Yoga Package erfolgt über [www.oysurf.com](http://www.oysurf.com)

Yoga Equipment ist vorhanden und steht zur Verfügung.

**Preise für zwei Übernachtungen pro Person inkl. ein Abendessen**

Doppelzimmer-Suite mit Bad/WC	CHF 235.-
Doppelzimmer mit Dusche/WC	CHF 205.-
Einzelzimmer mit Dusche/WC	CHF 225.-
Doppelzimmer in Einzelbelegung	CHF 265.- / CHF 285.-
Kurtaxe	CHF 4.-

Zimmerbuchung direkt beim Seminarhaus: Angeli Wehrli, Tel. +41 (0) 91 609 19 35

Mail: [info@casa-santo-stefano.ch](mailto:info@casa-santo-stefano.ch)

Die Bezahlung für die Übernachtung erfolgt am ersten Kurstag beim Check-in! Mögliche Zahlungsarten: Maestro, Postcard oder bar in Schweizer Franken

Oy yoga Retreat Tessin  
19-21 – 11 – 2021  
Casa Santo Stefano



**Leistungen der Unterkunft**

Leckeres Frühstück mit Brot, Zopf - hausgemacht,  
Cappuccino, Espresso, Latte Macchiato, feine Tees und Saison-Früchte tagsüber  
Selbstgemachte Kuchen in der Pause am Nachmittag  
Gratisparkplatz bei der Monte Lema-Gondelbahn

**Im Preis nicht enthalten**

1 x Abendessen in einem auserlesenen Grotto  
Anreise und Abreise  
Sonstige Speisen/Getränke  
Kurtaxe pro Tag Fr. 4.-  
Entspannungsmassagen, Fussreflexmassagen, Bindegewebsmassagen, Lomi Lomi Massagen

Adresse und Anreise:

Casa Santo Stefano, 6986 Miglieglia, [https://www.casa-santo-stefano.ch/Anreise\\_de](https://www.casa-santo-stefano.ch/Anreise_de)

