

# Yoga & Fasten im Frühling im Tessin 26. Februar - 4. März 2022



„Suchen was verloren scheint, aufdecken was verschüttet ist.  
Befreien was gefangen ist, beleben, was nicht mehr spürbar ist.“

## Yoga & Fasten

Bewusstes Fasten ist die älteste Form wieder in Schwung zu kommen auf jeder Ebene. Fasten heisst nicht Hungern, denn in diesem Kurs bedienen wir uns der Methode des Fastens mit Hafer, einem Getreide, mit dem wir entschlacken und entgiften, ein Reinigungsritual für den Körper, die Seele und den Geist. Wir werden dies unterstützen mit Methoden aus dem Yoga, wie Neti, die Nasenreinigung, intensiven Atemübungen, Taoistischen Klopfmassagen sowie Meditationen. Wir verwöhnen uns mit Bürstenmassagen, täglichen Leberwickeln und wohligen Yogaübungen aus dem klassischen Hatha und dem Yin Yoga, um vollkommen in uns selbst einzutauchen. Geniessen die Stille, die Natur auf Achtsamkeits-Spaziergängen und begegnen uns wieder selbst. Unsere Fastenessen kochen wir gemeinsam mit frischen Kräutern und feinen Gewürzen. In diesen Tagen sind wir getragen in der Gruppe und gehen doch alleine diesen Weg, der in eine neue Ausrichtung führt.

## Kursleitung

Diana Schöpplein, diplomierte Yogalehrerin E-RYT 500, ist eine einfühlsame leidenschaftliche Lehrerin, Autorin und Mentorin für Yoga, Meditation und innere Erfüllung im Leben. Sie liebt es Menschen zu inspirieren und auf der Reise ins eigene Selbst zu begleiten. Sie hat zahlreiche Yogalehrer-Ausbildungen absolviert und verschmilzt Ansätze aus dem klassischen Yoga wie artverwandten Traditionen. Während dieser Fastenreinigungswoche kombiniert sie ihren reichen Erfahrungsschatz aus ihren jährlichen Detoxkursen, diesmal mit Hafer-Fasten, wobei der Körper, als „Tempel der Seele“ von Ballast gereinigt wird, um leichter und lebendiger zu werden, innen und aussen. Seit 35 Jahren erforscht sie die Zusammenhänge von Körper, Geist und Seele und für sie ist Yoga ein „Work In“ – ein Weg, sich wahrhaftig in der Tiefe zu begegnen, anzunehmen und wertzuschätzen.



## Das Malcantone

Zwischen dem Lago Maggiore und Luganer See erwartet uns eine traumhafte Berg-Hügel-und Waldlandschaft, die zum Wandern einlädt. Das Bergdorf Miglieglia liegt mittendrin auf einer sonnigen Terrasse im Malcantone, am Fuße des Monte Lema.

# Programm & Details

## Ankunftstag

Individuelle Anreise

ab 14.00 Check-in

16.30 Begrüssung mit Angeli & Christian

16.45 Vorstellungsrunde & Einführung in das Fasten

17.30 Yin-Yoga

18.30 Fastenbeginn mit „San Pellegrino“



## Tagesablauf (Änderungen möglich)

08.00 – 08.30 - Morgenmeditation

09.00 – 10.00 - Fastenessen

12.30 – 14.00 - Yoga

18.00 – 19.00 - Fastenessen

20.00 – 20.30 - Abendmeditation

Vormittag, Nachmittag und Abend nach individueller Gestaltung und gemeinsamen Interessen, Wandern, Spaziergänge, Gespräche auf der Terrasse oder am Kamin, Lesen, Massagen...



## Abreisetag

08.00 – 09.00 Morgenmeditation

09.00 – 09.30 Zimmerfreigabe

09.30 – 10.30 Festliches Frühstück, danach Kursende und Abreise



## Hotelkosten (inklusive Kurskosten & Massage)

Doppelzimmer mit Dusche/WC pro Person Fr. 950.-

Einzelzimmer mit Dusche/WC Fr. 1'050.-

Doppelzimmer in Einzelbelegung mit Dusche/WC Fr. 1'200.-

Kurtaxe Fr. 4.-/pro Tag

## Leistungen

6 Übernachtungen in stilvoll renovierten Zimmern mit Dusche/WC

Fastenmahlzeiten und Küchenbenutzung

Feine Teesorten und reines Monte Lema Wasser

18 Yoga & Meditationslektionen

1 Wohlfühl-Massage nach Wahl, à 50 Min. (mit Verlängerungsmöglichkeit)

Individuelle Begleitung durch die gesamte Fasten-Reinigungswoche

Festliches Abschluss-Frühstück

Kurskosten

Ticino Ticket (Gratis ÖV ab Check-in)

Gratisparkplatz hinter der Monte Lema-Gondelbahn



## Weitere buchbare Leistungen

Entspannungsmassage, Lymphdrainage, Fussreflex-, Bindegewebsmassage

Lomi Lomi 50 Min. / 75 Min. / 100 Min. Fr. 95.-/Fr. 135.-/Fr. 175.-

## Auskünfte & Anmeldung

Casa Santo Stefano

6986 Miglieglia

Tel. +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)

