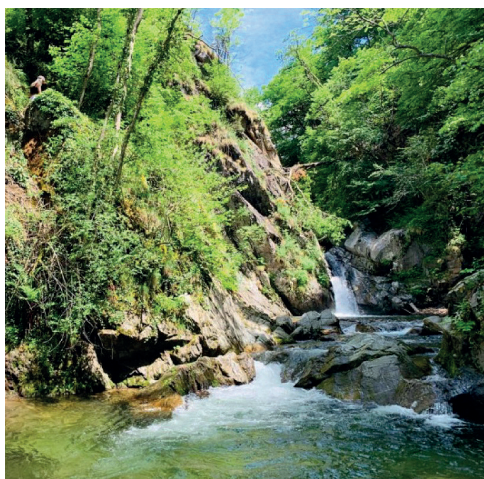




## Zeit für Dich

Donnerstag,  
30. Juni –  
Sonntag,  
3. Juli 2022

mit Noëlle Hägler



## ankommen • innehalten • entspannen

Geniesse ein verlängertes Wochenende der Ruhe und Erholung im wunderschönen Miglieglia-Tessin. Wir eröffnen den Tag mit einer kraftvollen und dynamischen Hatha Yoga Praxis je nach Wetter an der frischen Luft oder im Yogastudio, begleitet werden diese mit Meditationen und Momenten der Stille.

Eine ausgedehnte Yin Yoga Praxis unterstützt Dich Abends beim entspannen, erholen, geschehen lassen und kann nachhaltig sehr tiefgreifend und heilsam wirken.

Während den freien Stunden kannst Du nach beliebigen Wandern, Biken, eine Massage geniessen, ein erfrischendes Bad im Kraft schenkendem Wasserfall nehmen, Ausflüge unternehmen oder einfach sein...

### Leitung, Anmeldung & Kosten

Noëlle Hägler, Yogalehrerin YCH / EYU – Yogawerk Adliswil, [info@yogawerk-adliswil.ch](mailto:info@yogawerk-adliswil.ch)

Kosten Yoga: 350.– (exkl. Unterkunft), die Unterkunft wird direkt im Casa individuell verrechnet

### Unterkunft

Casa Santo Stefano, Hotel Garni – Seminarhaus CH-6986 Miglieglia / Tel. 0041 (0)91 609 19 35 / [info@casa-santo-stefano.ch](mailto:info@casa-santo-stefano.ch) / [casa-santo-stefano.ch](http://casa-santo-stefano.ch)