

23. bis 27. Oktober 2022 – Yoga im malerischen Miglieglia (TI)



**Sonntag, 23. Oktober  
bis Donnerstag, 27. Oktober 2022**

#### **Unterkunft**

Casa Santo Stefano  
Via alla Chiesa 25  
6986 Miglieglia  
[www.casa-santo-stefano.ch](http://www.casa-santo-stefano.ch)

Die Casa Santo Stefano liegt in einem malerischen Tessinerdorf im Herzen des Malcantone und an einem einmaligen Sonnenhang, inmitten eines wildromantischen Wandergebietes mit Kastanienwäldern und Wasserfällen.

#### **Kursleitung**

Nicole Ohme, Dipl. Yogalehrerin

#### **Kosten Unterkunft pro Person/Tag**

Doppelzimmer-Suite 100 Franken  
Doppelzimmer 85 Franken  
Einzelzimmer 95 Franken  
Doppelzimmer in Einzelbelegung  
ab 115 Franken

#### **Leistungen**

Frühstück mit hausgemachten Brot und Zopf, Cappuccino, Latte macchiato und Tees in den Pausen, Saisonfrüchte den ganzen Tag, Kuchen am Nachmittag.

#### **Yoga-Kurskosten**

420 Franken

#### **Tagesprogramm**

8 bis 10 Uhr: Meditation, Pranayama, Yoga, Faszienarbeit.

10 bis 11 Uhr: Brunch.  
11 bis 16.45 Uhr: Freizeit.  
16.45 bis 18.45 Uhr: Meditation, Yoga, Faszienarbeit.  
19 Uhr: Abendessen.

Am An- und Abreisetag

Sonntag: Check-in ab 14 Uhr;  
Yoga 17 Uhr, Nachtessen 19 Uhr.  
Donnerstag: Yoga 7.45 Uhr, Check-out: 9 bis 9.30 Uhr, danach Brunch.

#### **Infos & Anmeldung**

Step In  
Rathausplatz 7  
CH-9442 Berneck  
+41(0)79 234 83 72  
[info@step-in.ch](mailto:info@step-in.ch)



**step in – group training**

Rathausplatz 7 · 9442 Berneck  
[info@step-in.ch](mailto:info@step-in.ch) · [www.step-in.ch](http://www.step-in.ch)

