



TAUCHE TIEF NACH INNEN - ERKENNE DEIN WAHRES SELBST

# INTENSIV-YOGARETREAT

15.-18. JUNI 2023

CASA SANTO STEFANO MIGLIEGLIA

Du praktizierst schon länger Yoga und wünschst dir neue Impulse, ein Weiter- und Tieferkommen. An diesem verlängerten Wochenende im wunderschönen wildromantischen Malcantone in der gemütlichen Oase Casa Santo Stefano erfährst du dich und auch deine Praxis auf einer neuen, tieferen Ebene.

Neben einer dynamischen Vinyasa-Flow Asana-Praxis am Morgen und ruhigem regenerierendem Yin Yoga am Abend üben wir Kriyas, Pranayama, Yoga Nidra und Meditation, wir singen/rezitieren Mantras und erforschen mit diesen Werkzeugen des Yoga alle Ebenen unseres Seins.

## **Programm:**

Donnerstag:

Individuelle Anreise, ab 14:00 Uhr Check-in

16:45 Begrüßung durch Angeli und Christian von der Casa

17:15- 19:00 Welcome Circle und Yin Yoga

19:00 Abendessen in der Casa

20:30 Yoga Nidra

Freitag:

7:30-9:30 Kriyas, Pranayama, Vinyasa-Flow

9:30 Bio-Frühstück/Brunch

17:30-19:00 Yin Yoga

19:30 Abendessen im Restaurant

Samstag:

7:30-9:30 Kriyas, Pranayama, Vinyasa-Flow

9:30 Bio-Frühstück/Brunch

17:30-19:00 Yin Yoga

19:00 Abendessen in der Casa

20:30 Mantra-Singen

Sonntag:

7:30-9:00 Kriyas, Pranayama, Vinyasa-Flow

9:00-9:30 Zimmerfreigabe

9:30-10:30 Bio-Frühstück/Brunch

Kursende und Abreise

**Kursgebühr:** CHF 350

6 Yogalektionen (2x 120 Min., 4x 90 Min.),  
2x Abendprogramm: Yoga-Nidra und Mantra-Singen

**Hotelpauschale:**

Doppelzimmer mit Dusche/WC CHF 325  
Einzelzimmer mit Dusche/WC CHF 355  
Doppelzimmer in Einzelbelegung CHF 415\* / CHF 445  
Kurtaxe/Tag CHF 4

**Leistungen:**

- 3 Übernachtungen in stilvoll renovierten Zimmern mit Dusche/WC oder auf der Etage\*
- Leckeres Bio-Frühstück mit Müsli, frischen Früchten, hausgemachtem Brot und Zopf
- Cappuccino, Espresso, Latte Macchiato, feine Tees und Saison-Früchte tagsüber
- Selbstgemachte Kuchen in der Pause am Nachmittag
- 2x reichhaltiges vegetarisches Abendessen im Hotel  
(1 Abendessen in einem Restaurant im Dorf ist nicht im Preis enthalten)
- Gratisparkplatz hinter der Monte Lema-Gondelbahn
- Ticino-Ticket (gratis ÖV und weitere Ermässigungen auf Bergbahnen, Schiffen etc.)

**Anmeldung Yoga-Kurs:**

Die Kursanmeldung erfolgt per E-Mail an [diana@sunshine-yoga.ch](mailto:diana@sunshine-yoga.ch). Du erhältst eine Bestätigung mit weiteren Infos. Es gelten die AGB's von Sunshine Yoga.

**Zimmer buchen:**

Zimmer direkt bei der Casa Santo Stefano buchen. Tel. +41 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). Es ist keine Vorauszahlung nötig. Die Hotelkosten sind direkt vor Ort beim Check-in zu bezahlen. Mögliche Bezahlungsarten: Maestro, Postcard oder bar in Schweizer Franken/Euro.

**Kursleitung:**

Diana Dietiker, Yogalehrerin und Dipl. Physiotherapeutin, Sunshine Yoga Solothurn  
[www.sunshine-yoga.ch](http://www.sunshine-yoga.ch)



Ich freue mich auf eine gemeinsame Reise in die Tiefe unseres Seins.