



Donnerstag,  
29. Juni –  
Sonntag,  
2. Juli 2023

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...

### Donnerstag

ab 15.00 Eintreffen und Zimmer beziehen  
 17.00 Begrüssungs- und Vorstellungsrunde  
 17.30 Yoga  
 19.00 Abendessen in Miglieglia

### Freitag und Samstag

1/2 Std. vor Yogabeginn sind Tee, Kaffee,  
 Wasser (Früchte) in der Küche für die Yogis bereit.  
 08.00–09.45 Meditation und Yoga  
 10.00–11.00 Frühstück / Brunch (danach Freizeit)  
 17.00–18.30 Yoga und Yoga Nidra

Am Freitag individuelles Abendessen in und um Miglieglia.

Am Samstag um 19.00 Uhr gemeinsames Abendessen im Casa Santo Stefano.

### Sonntag

ab 07.00 Kaffee, Tee, Wasser  
 07.30–09.00 Yoga  
 09.00–09.30 Zimmerfreigabe  
 09.30–10.30 Gemeinsames Frühstück  
 Verabschiedung und individuelle Abreise.

## 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)