

20. bis 23. August 2023 – Yoga im malerischen Miglieglia (TI)



**Sonntag, 20. August  
bis Mittwoch, 23. August 2023**

#### **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, seit 25 Jahren Yoga-  
lehrerin, unterrichtete u.a in New York,  
Chicago, Turks & Caicos und Istanbul.

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

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

#### **Leistungen**

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

#### **Yoga-Kurskosten**

340 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.  
Mittwoch: 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)  
Mehr Infos auf: [www.step-in.ch](http://www.step-in.ch)



**step in – group training**

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

