

lilalaune.at



lilalaune

MIGLIEGLIA, TESSIN
23. - 27. AUGUST 2023

**NATUR.
YOGA.
RETREAT**

**Tiefe Verbundenheit
mit der Natur und Dir selbst.**

Migliaglia, Tessin,
23. – 27. August 2023

NATUR.YOGA.RETREAT IM TESSIN



»Yoga zeigt mir den Weg zu mir selbst und durch mein Leben und schenkt mir die Kraft, ihn auch zu gehen. Es ermöglicht mir, mich in meinem Körper wohlzufühlen, es macht mir meinen Geist zum Freund und nährt meine Seele. Yoga ist ein wunderbares Geschenk für jeden Menschen und es wird mich mein Leben lang begleiten. Die Kraft, die ich im Yoga tanke, stützt mich in meinem Alltag. Ich liebe den weichen Atem- und Bewegungsfluss von Vinyasa Flow Yoga, weil er für uns Menschen natürlich, angeboren ist und uns relativ einfach abschalten und im Jetzt ankommen lässt.«

RUHE & ERHOLUNG MIT MEDITERRANEM FLAIR

Geniesse ein paar Tage voll Yoga, schönen Eindrücken und Zeit für Dich in der ruhigen Casa Santo Stefano im idyllischen Tessiner Dorf Migliaglia im Südtessin. Tanke Kraft & Ausgeglichenheit und vertiefe Deine Verbundenheit zur Natur als Quelle von Stabilität, Lebendigkeit und innerer Stärke. In meinen Yogastunden kombiniere ich Vinyasa Flow Yoga, Atemarbeit, Meditation, Tiefenentspannung, Achtsamkeit und Naturerfahrung. Je nach Witterung finden Yoga- und Mediationseinheiten im Freien statt.

Individuelle Anreise.

Kursstart; Mittwoch 16.00 Uhr, Kursende: Sonntag 11.00 Uhr.

KURSKOSTEN: CHF 390,-

MIGLIEGLIA, TESSIN (www.casa-santo-stefano.ch)

DZ mit Dusche / WC

ab CHF 85,-

EZ mit Dusche / WC (EZ limitiert!)

ab CHF 95,-

- Leckeres Frühstück mit hausgemachtem Brot & Zopf
- tagsüber Kaffee und Tee
- Früchte der Saison den ganzen Tag verfügbar
- Selbstgemachter Kuchen am Nachmittag
- Gratisparkplatz bei der Monte Lema-Gondel

PROGRAMM:

07.00 – 09.00 Yoga & Meditation

09.00 Brunch

Freizeit (schwimmen, wandern, Sightseeing, ...)

16.30 – 18.30 Yoga & Tiefenentspannung

18.30 Abendessen

Änderungen vorbehalten. We go with the flow.



INFORMATION & ANMELDUNG

Zimmer direkt bei der
Casa Santo Stefano buchen:
+41 (0) 91 609 19 35
info@casa-santo-stefano.ch
www.casa-santo-stefano.ch

Elisabeth Hartl
Dipl. Yoga-Lehrerin &
Nuad-Praktikerin
yoga@lilalaune.at
+43 (0)650 23 65 990

www.lilalaune.at