

# Yoga & Wanderferien im Tessiner Herbst

8. - 14. Oktober 2023



Eine Woche Yogaferien mit Wandern und Entspannung im wunderschönen, wilden und gleichzeitig milden herbstlichen Malcantone im Tessin. Hier erwartet uns zwischen dem Lago Maggiore und Lago di Lugano, eine traumhafte Berglandschaft mit üppigen Kastanien- und Buchenwäldern, sowie Flüssen und Seen.

Geniesse diese energiegelade Yogawoche mit Beat und die Wanderungen mit Christian, der euch auf romantischen Pfaden leichtfüssig durch die wildromantische Natur des Malcantones führt.

Des Weiteren ist eine Massage im Arrangement enthalten, so dass dir diese Woche die Möglichkeit bietet vollkommen in die Entspannung einzutauchen und loszulassen.



**Beat Hauser, Yoga Instruktor**

Mit Yoga den Tag beginnen...und unseren Körper aufwecken. Beat's Yogalektionen sind inspirierend, kraftvoll und werden locker und humorvoll vermittelt. Getragen von Leichtigkeit und Wahrnehmung. Energetisches Gleichgewicht – Ganzheitlichkeit - Körperwahrnehmung und bewusste Atmung zeichnen sein Yoga aus. Sein Motto: Matte ausrollen, ankommen, still werden, loslegen.....

Diese Yogawoche ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.



**Christian Wehrli, Wanderführer**

Während dieser Yogawoche bietet Christian, als Chef der Casa Santo Stefano und erfahrener Wanderführer, geführte Wanderungen durch die herbstlichen Wälder des Malcantone an.

Er liebt die Bewegung in der Natur der Bergwelt und ist glücklich diese Leidenschaft auszuleben. Geeignet für Alle, die Lust zum Wandern haben.

**Die Casa Santo Stefano** bietet in liebevoll renovierten Gebäuden aus dem 18. Jahrhundert, geschmackvoll eingerichtete Zimmer, helle Loggias und gemütliche Tessiner Küchen mit offenen Kaminen sowie eine herrliche Terrasse mit Traubenpergola.

# Programm & Details

## Ankunftstag

Individuelle Anreise und ab 14.00 Check-in  
16.30 Begrüssung mit Willkommens-Apéritif  
17.00 – 18.30 Yoga  
18.30 Abendessen im Hotel

## Tagesablauf (Änderungen möglich)

8.00 – 9.30 Yoga (ausser am Tag der Ganztageswanderung!)  
9.30 – 10.30 Frühstück/Brunch  
Ab 11.00:  
An 3 Tagen geführte Wanderungen  
An 2 Tagen nach dem Yoga & Frühstück: Freizeit, Wandern, Massagen...  
Nachmittag: Kaffee, Tee, Früchte, Kuchen  
18.30 Abendessen

## Abreisetag

7.30 – 9.00 Yoga  
9.00 – 9.30 Zimmerfreigabe  
9.30 Frühstück/Brunch  
10.30 Abschied und Abreise

## Hotel

Doppelzimmer mit Dusche/WC (6 Übernachtungen à Fr. 85.-/Nacht inkl. 4 Abendessen im Hotel)	<b>Fr. 650.-</b>
Einzelzimmer mit Dusche/WC (6 Übernachtungen à Fr. 95.-/Nacht inkl. 4 Abendessen im Hotel)	<b>Fr. 710.-</b>
Doppelzimmer in Einzelbelegung mit Etagedusche/WC (6 Übernachtungen à Fr. 115.-/Nacht inkl. 4 Abendessen im Hotel)	<b>Fr. 830.-</b>
Doppelzimmer in Einzelbelegung mit Dusche/WC (6 Übernachtungen à Fr. 125.-/Nacht inkl. 4 Abendessen im Hotel)	<b>Fr. 890.-</b>

**Kurtaxe pro Tag Fr. 4.-**

## Kurskosten (inkl. 1 Massage)

**Fr. 525.-**

## Leistungen

6 Übernachtungen in stilvoll renovierten Zimmern mit Dusche/WC  
Feines Bio-Frühstück mit frischen hausgemachten Produkten  
Cappuccino, Espresso, Latte Macchiato, feine Tees  
Saison-Früchte & selbstgemachte Kuchen  
4 x reichhaltiges vegetarisches Abendessen im Hotel  
(2 weitere Abendessen werden frei wählbar in den verschiedenen Restaurants im Dorf und der Umgebung eingenommen und sind nicht im Preis enthalten!)

3 x Wanderpicknick (zum sich selber zubereiten)  
3 geführte Wanderungen mit Christian (4 - 6 Std.)  
6 Yogalektionen à 1.5 Std.  
3 Yoga „Specials“ à la Beat (Meditation, Yoganidra, Waldyoga...)  
1 Entspannungsmassage à 50 Minuten (mit Verlängerungsmöglichkeit)  
Ticino Ticket (Gratis ÖV ab Check-in)  
Gratisparkplatz hinter der Monte Lema-Gondelbahn

## Auskünfte & Anmeldung

Casa Santo Stefano  
6986 Migliaglia

**Tel. +41 (0) 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)

