

Entspannung einmal anders im Malcantone

Entspannen und doch aktiv sein bildet den Kern der Auszeiten, welche im Seminarhaus Casa Santo Stefano in Miglieglia offeriert werden – nunmehr in der 23. Saison. Zum diesjährigen Seminarprogramm gehören auch wieder Yogakurse unterschiedlicher Länge, mal als Wochenendtrip, mal als Yogaferien inklusive Wandern und Massage. Auch die Ausrichtung variiert. So tendiert die Reise zwecks Entspannung und Zentrierung zuweilen nach innen, bei anderen Aufenthalten stehen eher Geselligkeit und Bewegung im Vordergrund. Yoga und Wandern kombinieren die Wochenkurse am 14. Juli, 25. September und 6. Oktober. Beliebt sind ausserdem Offerten wie QiGong, Couching, Pilates und Wanderaufenthalte. Darüber hinaus gibt es Koch- und Wildkräuterkurse und solche für epische Landschaftsfotografie. Allen ist eines gemein: die spezielle Atmosphäre der Casa Santo Stefano, die aus zwei historischen, stilvoll renovierten Tessinerhäusern besteht, und des wildromantischen Wandergebiets des Malcantone rundum.

Casa Santo Stefano, Via alla Chiesa 25, Miglieglia, Info: Tel. 091 609 19 35 und www.casa-santo-stefano.ch. Tessiner Zeitung