

In der **Casa Santo Stefano** in Miglieglia geht die Saison bald wieder los

FRÜHLINGSPUTZ AN KÖRPER UND GEIST

Butterlastiges Weihnachtsgebäck und mastige Schlachtwürste gehören schon bald der winterlichen Vergangenheit an. Der Frühling naht und mit ihm die Lust, weniger Deftiges zu sich zu nehmen und Haus und Körper einer Generalreinigung zu unterziehen. Am besten geht das weit weg vom heimatlichen Herd und dem geheim gehaltenen Schokoladeversteck. In der Casa Santo Stefano in Miglieglia zum Beispiel. Am 15. März öffnet das Gästehaus wieder seine Türen, und zwar mit einem Gesangs-Workshop. Das hat ja gar nichts mit Essen oder Fasten zu tun? Na eben. Solange man singt, kommt man nicht auf dumme Gelüste. Und – nur so nebenbei – das mit dem Fasten steht auch schon auf dem Programm des Heiligen Stephan. Dazu später. Der Gesangsworkshop richtet sich an Neulinge und Fortgeschrittene und wird von der Sängerin und Stimmbildnerin Julia Schürer und dem Schauspieler und Schauspieldozenten Matthias Fankhauser geleitet (15. bis 17. März). Wer mitmachen möchte, sollte mit der Anmeldung nicht lange zögern, denn Plätze gibt es nicht mehr viele. Kaum sind die Sänger weg, tauchen die Yogafans und Fastenreiniger auf. Eine Woche lang werden Körper, Seele und Geist entgiftet und entschlackt. Entrümpelt sozusagen. Bewusstes Fasten sei die älteste Methode, um aus der



körperlichen Lethargie zu erwachen und wieder in Schwung zu kommen, sind die Gastgeber überzeugt. Das Fasten wird mit Yoga, Atemübungen, Meditationen, Bürstenmassagen, Leberwickeln und täglichen Spaziergängen unterstützt. Leiterin ist die Yogalehrerin Susanne Fraling (17. bis 23. März und 30. März bis 5. April). Ende März ist Tanz angesagt. Salsa und Bachata. Beide Tanzarten wurzeln in der afro-kubanischen Kultur. Die Salsa sticht durch ihre Lebendigkeit und ihre klaren rhythmischen Formen hervor, währenddem die Bachata eher langsam und hüftbetont ist und

eng getanzt wird. Tanzlehrer ist Toni Valentino (29. bis 31. März). Zu Yoga- und Wanderferien lädt die Casa Santo Stefano im April ein. Obwohl der April keinen guten Ruf genießt, ist er im Tessin doch ideal für wanderlustige Touristen. Die Temperaturen sind schon mild, aber noch nicht zu warm zum Gehen. So könnte ein Wandertag zum Beispiel aussehen: Nach einem reichhaltigen Brunch bricht man zu einem ausgiebigen Spaziergang auf. Nach der stärkenden Bewegungsphase lässt man die Seele bei der Lektüre eines spannenden Buches baumeln. So einfach geht Entspannung (7.

bis 13. April, 22. bis 28. April, 28. April bis 4. Mai). An Ostern gibt es YogafLOW statt Schokoladenhasen (18. bis 22. April). Von Meditation über Pilates, Qi Gong und Wandern bis zu Yin & Yang Yoga Retreats – die Casa Santo Stefano bietet bis anfangs November (fast) 1001 Möglichkeiten, um eine Auszeit so richtig zu genießen. Casa Santo Stefano, B&B Seminarhaus, Kursangebote Frühling bis Herbst 2019, Via alla Chiesa 25, Miglieglia, Tel. 091 609 19 89, info@casa-santo-stefano.ch, Details und Preise unter www.casa-santo-stefano.ch. bs