



Tessin

Raus aus dem Alltag,
rein in die Natur

Die Casa Santo Stefano bietet die perfekten Rahmenbedingungen für eine Wohlfühlwoche im Malcantone/Südtessin. Ein idealer Ort für Aktivferien oder auch einfach zum Sein – nichts müssen, nichts wollen, Sonne tanken, entspannen, Ruhe finden.

Text: Senta Graf *

Im 17. Jahrhundert wurden die Grundsteine für die heutige Casa Santo Stefano gelegt. Das Seminarhaus wurde in den alten Gemäuern eines Klosters gebaut und hat nach einer sanften Renovation immer noch den typischen Tessiner Charme. Es ist geschmackvoll eingerichtet, bietet bequeme Betten und hat eine wunderbare Seife, die meine Nase erfreut, wenn ich die Hände wasche. Kurz, die Casa Santo Stefano strahlt eine wohltuende Ruhe und Wärme aus. Zahlreiche Seminare mit Schwerpunkt Yoga stehen auf dem Jahresprogramm. Die Atmosphäre ist unkompliziert familiär und die Herzlichkeit überall spürbar.

Liebe und Herzblut

1994 begegneten sich Christian und Angeli Wehrli in Indien an einem Yogaretreat. Die herzöffnenden Asanas taten ihre Wirkung, die beiden wurden ein Paar. Mit der Idee, Menschen mit feinem Essen und Yoga zu verwöhnen, suchten sie irgendwo irgendwas. Christian war ursprünglich Koch, Angeli Sportlehrerin auf dem Yogaweg. Die Casa flog ihnen zu, und seit fast 25 Jahren betreiben sie mit viel Herzblut und Professionalität dieses Haus in Miglieglia.

www.casa-santo-stefano.ch

Angeli und Christian Wehrli
Casa Santo Stefano
6986 Miglieglia, +41 91 609 19 35
info@casa-santo-stefano.ch



Das Yogafeuer ist immer noch da. Deshalb ziehen die beiden viele Yogis und Yoginis ins Tessin.

Miglieglia ist ein malerisches Dorf, ein wahres Wanderparadies. Kastanien- und Birkenwälder prägen die Landschaft. Über dem Tal liegt eine wohltuende Ruhe. Vor der Haustüre steht der Monte Lema, der beliebteste Wanderberg im Malcantone. Mehrere Wanderrouten (von direttissimo bis gemütlich) sowie eine Seilbahn führen von Miglieglia hinauf auf den Grenzgipfel zu Italien. Das Panorama ist überwältigend und auf dem Rundgang piept das Smartphone per SMS: Willkommen in Italien!

Wander- und Yogaferien

Ich besuchte eine Yoga- und Wanderwoche. Angebote wie dieses kreiert Angeli jedes Jahr neu. «Neue Angebote wie Tanzen, Lamatrekking oder Yoga und Hike- & E-Bike-Kurse zu kreieren macht Spass», erzählt sie. Aktivferien mit Wandern und Yoga sind in der Gegend ideal.

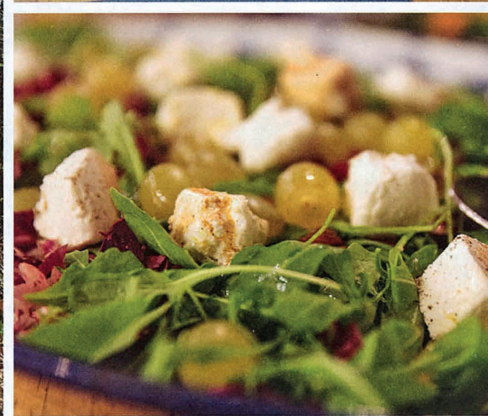
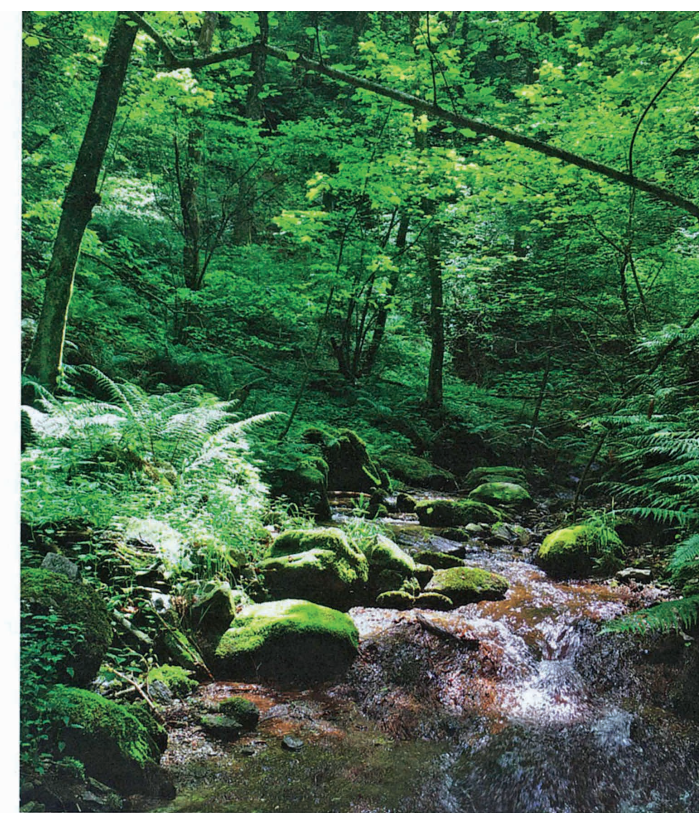
Als Wanderleiter führt Christian die Gruppe mit interessanten Geschichten durch das wildromantische Gebiet. Individuelle Bedürfnisse werden berücksichtigt. Da auch die Ausdauer beim Wandern in der Gruppe gemischt ist, wählt Christian die Route jeweils so, dass man kürzere Abschnitte mitwandert und per Bus oder auch mal mit dem Auto von Angeli abgeholt werden kann. Welch ein toller Service!

Nicht nur das Wandern, auch der Yoga wird angepasst. So kann man auch als absoluter Yoganeuling ein Retreat geniessen. Falls man wenig oder noch keine Erfahrung mit Yoga hat und selten wandert, bietet diese Wander- und Yogawoche eine gute Möglichkeit, die Natur neu zu entdecken und Yoga kennenzulernen. Mit etwas Glück (und ich hatte Glück) sieht man auf einer Wanderung sogar Feuersalamander – und schafft es im Yoga in die Krähe!

Die geführten Wanderungen haben den Vorteil, dass man sich um nichts kümmern muss, Christian kennt jeden Wasserfall, jeden Aussichtspunkt, erzählt über Kastanien als Grundnahrungsmittel von einst oder

empfiehlt das Baden im Becken eines Wasserfalls. Im Kurs, den ich besuchte, waren Leute jeder Altersklasse und mit ganz unterschiedlicher Yogaerfahrung dabei. Der Tessiner Yogalehrerin Michela Montalbetti gelang es, mit ihren Ansagen alle Levels zu erreichen. «Es ist ja nur Yoga, nehmt es locker», sagte sie lachend. Mit ihrem sympathischen italienischen Akzent kommen auch die fordernden Asanas leicht rüber. Alle Anwesenden verband zwei Dinge: Der Wunsch, eine Woche für die eigene Yogapraxis zu nutzen und die Sehnsucht nach Erholung in der Natur.

Über den Tag verteilt hatten wir zwei Yogaeinheiten – belebender Hatha Yoga am Morgen und entspannter Yin Yoga am Abend. Dazwischen war viel Zeit fürs Wandern oder Spazieren. Oder sich in eine der gemütlichen «Loggias» zu legen und zu lesen. An warmen Tagen drängt sich die wunderbare Terrasse zum Faulenzen und ein Glas Wein zu trinken förmlich auf.



Sich verwöhnen lassen

Das Kursangebot beinhaltet auch eine Behandlung durch eine diplomierte Masseurin. Ob klassische Ganzkörper- oder Entspannungsmassage, eine Fuss- und Kopfflexionsmassage oder Lymphdrainage – die Zauberhände der Masseurin finden die richtigen Stellen, um der Entspannung auf die Sprünge zu helfen.

Auch beim Essen wird man verwöhnt. Jeden Morgen wird in zwei grossen Tessiner Wohnküchen ein opulentes Frühstücksbuffet bereitgestellt. Sowohl für die Individualgäste als auch nach der Yogapraxis für Yoginis und Yogis. Frisches,

selbstgebackenes Brot und duftender Zopf, feinste selbstgemachte Konfitüren und Honig aus den Kastanienwäldern, Käse aus dem Malcantone – alles, was das Herz begehrt, aus der Region und in Bioqualität. «Nur die Salami fehlt», sagt Christian lachend, denn es wird vegetarisch aufgetischt. Veganer oder Leute mit speziellen Allergien werden selbstverständlich separat bekocht.

Früchte, Tee, Kaffee und frisches Quellwasser stehen jederzeit zur Ver-

fügung. Für mich unvergesslich ist der Duft des frischen Apfelstreuselkuchens zum Zvieri – da löst sich der Vorsatz, weniger Süsses zu essen inerten Sekunden auf, und wer dachte, nach der Yogapraxis noch zugreifen zu können, kam zu spät. Eine Teilnehmerin meinte: «Zum Glück haben wir keine Fastenwoche gebucht. Die fand letzte Woche statt.»

* Die Autorin ist dipl. Yogalehrerin YCH und Journalistin.

Einige Kursangebote 2019

- 15.–18. Juni: Qi Gong & mehr mit Christine Flüeler und Sonja Hurter
- 26.–30. Juni: Yoga- & Mantratage mit Natalie Romancuc und Matt Stöckli
- 30. Juni–6. Juli: Yin & Yang Yoga Retreat mit Matthias Brun
- 14.–20. Juli: Yoga-Sommerferien im Tessin mit Michela Montalbetti
- 20.–26. Juli: Yogaferien mit Barbara Bähler
- 26. Juli–1. August: Yogaferien mit Inga Kellermann
- 1.–4. August: Yogaretreat mit Janine Blaschek und Beat Hauser
- 4.–10. August: Yogaferien mit Jodi Boone
- 25.–29. August: Yoga, Hike & E-Bike mit Janine Blaschek