

CASA SANTO STEFANO

# tessiner charme und ayurveda

**D**er Malcantone, ein Landstrich im Südwesten des Kantons Tessin, ist ein Gebiet mit unverfälschtem Charme. Und wer in der Casa Santo Stefano absteigt, im Dorf Migliaglia mit rund 300 Einwohnern am Fusse des Monte Lema gelegen, wird einen Ort finden, wo sich der Alltag schnell vergessen lässt.

In der Casa Santo Stefano erwartet die Gäste eine spezielle Atmosphäre: Wohltuende Schwingungen, viel Herzlichkeit des Gastgeberpaares Angeli und Christian Wehrli, ein offener Kamin, rustikale Tische, die zum Genuss des aussergewöhnlichen Frühstücks mit täglich frisch gebackenen Broten, mit hausgemachten Konfitüren und ausgewählten typischen Tessiner Käsesorten einladen. Die Sonnenterrasse mit der Weinpergola bietet die entspannende Umgebung, um einen einfachen Nostrano oder einen Tessiner Spitzenweins zu geniessen.

## HÄUSER MIT GESUNDER GESCHICHTE

Die Casa Santo Stefano besteht aus zwei im 18. Jahrhundert erbauten und

*Wer sich etwas besonders Gutes tun und Entspannung pur erleben möchte, braucht nicht unbedingt nach Indien ins Ayurveda-Center zu reisen.*



im Jahre 1988 stilvoll renovierten Tessinerhäusern. Die Casa Uva, das Traubenhaus, war ehemals das Doktorhaus, die Casa Erba, das Kräuterhaus, war früher die Pasticceria, also die Bäckerei. Mit ihren gepflegten und stilvollen Zimmern bieten sie ideale Voraussetzungen für einen entspannenden oder nach Wunsch auch aktiven Aufenthalt.

Vom 5. bis 11. September finden in der Casa Santo Stefano wieder die beliebten Ayurveda-Entschlackungswochen vom Institut für Ernährung und Gesundheit (IEG) statt. Neben Entschlackungsmenüs nach Ayurveda, Öl-



massagen, Kräuterwickeln, Kräuterwanderungen werden eigene Kräutertees und Kräutertinkturen nach Anleitung hergestellt. Teilnehmerinnen und Teilnehmer erhalten Einblick in das Heilen mit Farben und Klängen sowie eine Einführung in die Heilkunst des Ayurveda.

Dieser ganzheitliche Weg gesund zu leben und sanft zu heilen, bietet mit der Lehre der Doshas eine ausgewogene Grundlage für die Gesundheit im Sinne eines Gleichgewichts an. Begleitet werden Sie auf diesem Weg von Claudia Reichle, Paul Silas Pfyl und Heinz Knieriemen. HK

Infos: **Institut für Ernährung und Gesundheit**, Seestrasse 11, 8805 Richterswil, Tel. 01 786 11 22, Fax 01786 11 24

**Casa Santo Stefano**, Angeli u. Christian Wehrli, 6986 Migliaglia/TI, Tel 091 609 19 35  
[www.casa-santo-stefano.ch](http://www.casa-santo-stefano.ch)