

🗓️ 13. - 20. Juli 2024 📍 Casa Santo Stefano

Sommer Yoga Retreat im Tessin

Was dich erwartet

- ✓ Zwei Mal täglich Yoga
- ✓ Meditationen
- ✓ Natur & Wanderungen
- ✓ Vegetarische Versorgung
- ✓ 7 Übernachtungen
- ✓ 7 Brunch & 4 Dinner
- ✓ Erfrischende Flussbäder
- ✓ Innere Balance finden
- ✓ Kraft tanken



mit Michela
Montalbetti

Im wunderschönen Malcantone



Eine genussvolle Yogawoche erwartet dich im wunderschönen, wildromantischen Malcantone im

Süd-Tessin. Am Morgen aufwachen mit einer inspirierenden Yogasession mit Michela. Nach einem reichhaltigen Brunch geniessen wir den Tag mit Baden im Fluss oder See, Massagen,

Wandern und Entspannen. Vor dem Abendessen, treffen wir uns wieder für eine entspannende Yin Yoga Session. Auch eine Entspannungsmassage ist in diesem Arrangement enthalten. Dieses Retreat wird dir Kraft und Zentriertheit geben und dir gleichzeitig erlauben, tief zu entspannen.

Für Teilnehmer:innen mit Yoga Vorkenntnissen.



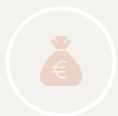
Zeitraum

13. bis 20. Juli 2024



Ort

Casa Santo Stefano



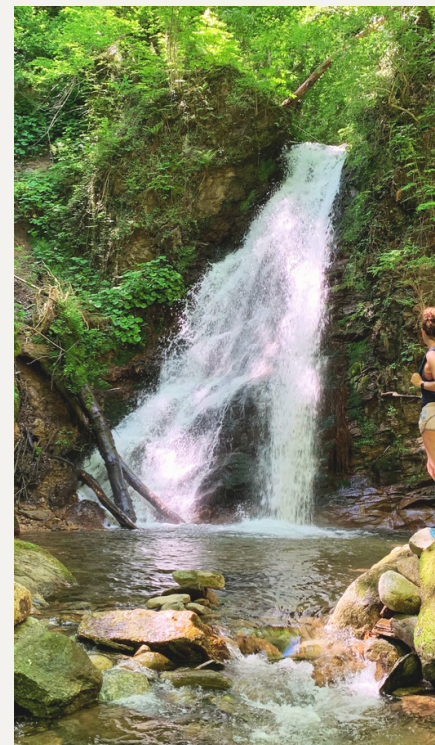
Kosten

ab 1503 CHF pro Person



Yoga Lehrerin

Michela Montalbetti



INFOS & ANMELDUNG UNTER
WWW.CASASANTOSTEFANO.CH

Programm und Details

Programm

leichte Anpassungen möglich

Samstag	ab 14 Uhr	Check-in
	16:30	Willkommens Apéro
	17:00-18:30	Yoga
	18:45	Abendessen im Haus
	ca. 20:30	30 min. Meditation
Sonntag	7:30-9:30	Meditation, Atem & Yoga
bis	9:30	Brunch
Freitag		
	17:30-19:00	Yin Yoga (ausser am Mittwoch)
	19:00	Nachtessen*
	20:30	Meditation*
Samstag	7:30-9:00	Yoga
	bis 9:30	Zimmerfreigabe
	9:30	Brunch
	10:30	Abreise & Goodbyes

* 4 Mal Abendessen im Haus & Abendmeditation



Retreat Package

- 7 Übernachtungen
- Feines Bio-Brunch mit hausgemachten Produkten
- Cappuccino, Espresso, etc. und feine Tees
- Saison-Früchte & selbstgemachte Nachmittag Snack
- 4 reichhaltiges vegetarisches Abendessen im Hotel
- 8 Yogalektionen (Hatha) à 2 Std.
- 5 Yogalektionen (Yin) à 1.5 Std.
- 4 Abendmeditationen
- 1 Entspannungsmassage à 50 Min.
- Ticino Ticket (Gratis ÖV ab Check-in)
- Gratisparkplatz bei der Monte Lema-Gondelbahn

Kosten pro Person

Hotel

- Doppelzimmer mit Dusche/WC Fr. 763.- (7 Übernachtungen à Fr. 85.-/Nacht)
- Einzelzimmer mit Dusche/WC Fr. 833.- (7 Übernachtungen à Fr. 95.-/Nacht)
- Doppelzimmer in Einzelbelegung mit Etagedusche/WC Fr. 973.- (7 Übernachtungen à Fr. 115.-/Nacht)
- Doppelzimmer in Einzelbelegung mit Dusche/WC Fr. 1043.- (7 Übernachtungen à Fr. 125.-/Nacht)

Kurtaxe Fr. 4.65 Fr./pro Tag

Kurskosten

Fr. 740.- (inkl. 1 Massage)

INFOS: +41 (0) 91 609 19 35
WWW.CASASANTOSTEFANO.CH

Die Casa Santo Stefano

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

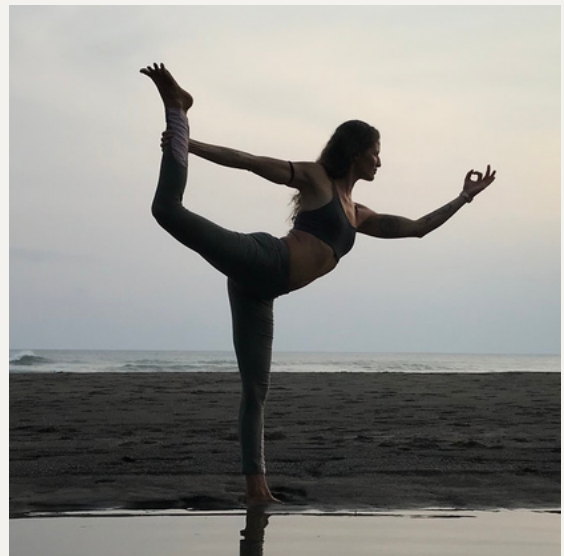
herrliche Terrasse mit Traubenpergola. Das Haus liegt etwa 700 Meter über dem Meeresspiegel und befindet sich im Malcantone, einem sanften Hügelland im Südtessin.



INFOS & ANMELDUNG UNTER
WWW.CASASANTOSTEFANO.CH

Über Michela und ihre Yoga Klassen

Michela unterrichtet seit 2012 Yoga und leitet seit 2015 Retreats in der Casa Santo Stefano. Ursprünglich aus dem Tessin stammend, ist sie nach Aufhalten in verschiedenen Teilen der Schweiz und im Ausland ins Malcantone zurückgekehrt. Ihre Haupttätigkeit ist Yoga, sowohl im Unterrichten von wöchentlichen Klassen und Retreats als auch als Lehrerausbilderin (Yoga Teacher Training). In ihren Kursen vereint Michela das Wissen und die Erfahrung, die sie im Laufe der Jahre gesammelt hat. Ihr Unterricht ist individuell ausgerichtet und so aufgebaut, dass jeder Teilnehmer:in seinen persönlichen Weg finden kann. Michela hat nie aufgehört, sich fortzubilden und bringt einen grossen Wissensschatz mit. Yoga ist ein Weg für jeden, um mehr Raum in seinem Geist und Körper zu finden – egal, wo man im Leben steht. Während des Retreats unterrichtet Michela Meditation und Atmung und morgens eine Hatha Flow Klasse. Die Bewegungen sind fließend, werden aber auch lange gehalten, um sie auszukosten. Am Ende des Nachmittags geben wir mit Yin-Yoga-Sequenzen dem Körper und dem Geist die Möglichkeit, sich zu regenerieren.



MEHR INFOS ÜBER MICHELA
WWW.MICHELAYOGA.COM