



08. - 11. AUGUST 2024
YOGA RETREAT

IN FULL BLOOM

NOURISHING FOR
BODY AND SOUL

MIT NICOLE STEINER
TESSIN, CASA SANTO STEFANO

Die Natur ist im Monat August in voller Blüte, in ihrer vollen Kraft. Davon lassen wir uns an diesem Wochenende inspirieren und bringen auch unsere Kräfte in die volle Blüte.

Die Tage beginnen in Stille (Meditation & Pranayama) um das Bewusstsein zu stärken und uns den Raum zu schaffen in eine tiefe, dynamische Yogapraxis zu tauchen, die Natur zu erleben (rund ums Casa Santa Stefano), und den Tag abzuschliessen mit sanfter Bewegung, Gesängen und Geschichtenerzählung.

TAGES-PROGRAMM

07.30 - 08.15 Meditation,
Pranayama & Chanting

08.15 - 09.45 Dynamische
Asana Praxis

10.00 Brunch (reichhaltiges
veganes Buffet)

Freizeit (Wander, Baden,
Sünnelä ect.)

17 - 18.30 Sanfter Yoga Flow
& Satsang

19.00 Abendessen (reichhalti-
ges veganes Buffet)

ÜBER MICH

Es ist die Einfachheit die mich fasziniert, mit dem zu arbeiten was uns die Natur gegeben hat - unserem Körper, unserem Geist - ein endloses Abenteuer

er wo es so viel zu entdecken, erleben und erfahren gibt, unaufgeregt und echt. (Yoga-Stile: Vinyasa, Jivamukti, Ashtanga inspiriert)



MEHR INFOS ÜBER MICH:

www.ovenju.ch

CASA SANTO STEFANO

Das Tessinerdorf Miglieglia liegt in noch fast unberührter Natur, im Herzen des Malcantone. Wunderschöne Wanderungen direkt vor der Haustür. Bademöglichkeiten in der Nähe.

Übernachtung in stilvoll renovierten Zimmern.

Leckeres veganes Bio-Frühstück mit hausgemachten & regionalen Produkten. Kaffee, Tees und Saison-Früchte tagsüber. Selbstgebackenen Kuchen am Nachmittag. 2x reichhaltiges veganes Abendessen

Gratisparkplatz hinter der Monte Lema-Gondelbahn Ticino Ticket (gratis ÖV und Ermässigungen auf Bergbahnen, Schiffen etc.)

KOSTEN 3 ÜBERNACHTUNGEN

Doppelzimmer	339.-
Einzelzimmer	369.-
(inkl. Frühstück)	
2 reichhaltige vegane Abendessen	84.-
(exkl. einem Abendessen im Restaurant)	

KOSTEN YOGA

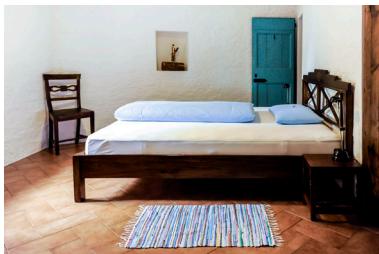
380.- (5 Sessions)

INFOS & ANMELDUNG

Nicole Steiner, info@ovenju.ch

BITTE DAS ZIMMER DIREKT IM HOTEL CASA SANTO STEFANO BUCHEN.

Tel. +41 (0) 91 609 19 35
info@casa-santo-stefano.ch
www.casa-santo-stefano.ch



ICH FREUE MICH!

Nicole