

# Yoga, Wandern & Auszeit à la carte

6. – 10. Juni 2021



**Frühling im Tessin, das Malcantone** erwartet uns zwischen dem Lago Maggiore und Luganer See mit einer traumhaften Berglandschaft, und üppigen Kastanien- und Buchenwäldern, die zum Wandern und Innehalten einladen. Sich Zeit nehmen für den eigenen Körper, einige erfrischende Tage mit Yoga, einer geführten Wanderung mit einer Waldyogalektion, Baden in Flüssen und Seen und Entspannung im wunderschönen, wilden Malcantone. Erlebe die Wirksamkeit des Yoga, feines vegetarisches Essen im Hotel und Ausflüge in kleine Grotti oder Ristoranti .

Diese Tage eignen sich für Anfänger und Fortgeschrittene.



**In den Yogalektionen von Noëlle Hägler**, Dipl. Yogalehrerin, YCH/EYU sind die 3 wichtigsten Grundpfeiler die Atmung, die Bewegung und die Ruhe. Dynamische und rhythmische Übungen bereiten den Körper für eine fließende und zeitgleich stille Asanapraxis vor. Übungen aus dem Hatha- wie Yin Yoga sind Teil jeder Lektion, von der Du erfrischt, gestärkt und entspannt zurück kommen wirst. Diese Yogawoche ist für Anfänger als auch Fortgeschrittene geeignet.



**Auf der Wanderung mit Christian**, seit 25 Jahren Chef der Casa Santo Stefano und ein erfahrener Wanderführer, der die Bewegung in der Natur liebt, führt er uns auf romantischen Pfaden mit prächtigen Aus- und Rundblicken, vorbei an rauschenden Bächen und Wasserfällen, mal ruhig, mal unterhaltsam durch das Malcantone. Hier ist das öffentliche Verkehrsnetz so gut, dass es auch die Möglichkeit gibt, sich die Wanderung individuell zu gestalten und zu verkürzen.

## Die Casa Santo Stefano

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.

# Programm & Details

## Ankunftstag

Individuelle Anreise und ab 14.00 Check-in  
16.30 Begrüssung mit Willkommens-Apéritiv  
17.00 – 18.30 Yoga  
18.30 Abendessen im Hotel

## Tagesablauf (Änderungen möglich)

8.00 – 9.30 Yoga  
9.30 – 10.30 Frühstück/Brunch  
11.00 – 16.30 Freizeit, Entspannen, Wandern, Ausflüge, Massagen  
An einem Tag geführte leichte Wanderung & 1 Waldyogalektion mit Noelle  
An 2 Tagen à la carte: E- Mountainbiketour, individuelle Wanderungen,  
Ausflüge, Baden, Massagen, Malen, Töpfern....  
Nachmittags: Kaffee & Tee & Früchte & Kuchenpause  
18.15 Abendessen

## Abreisetag

7.30 – 9.00 Yoga  
9.00 – 9.30 Zimmerfreigabe  
9.30 Frühstück/Brunch, Abschied & Abreise

## Hotel

Doppelzimmer mit Dusche/WC  
(4 Übernachtungen à Fr. 85.-/Nacht inkl. 2 Abendessen im Hotel)  
Einzelzimmer mit Dusche/WC **Fr. 450.-**  
(4 Übernachtungen à Fr. 95.-/Nacht inkl. 2 Abendessen im Hotel)  
Doppelzimmer in Einzelbelegung mit Etagedusche/WC **Fr. 530.-**  
(4 Übernachtungen à Fr. 115.-/Nacht inkl. 2 Abendessen im Hotel)  
Doppelzimmer in Einzelbelegung mit Dusche/WC **ab Fr. 570.-**  
(4 Übernachtungen à Fr. 125.-/Nacht inkl. 2 Abendessen im Hotel)

Kurtaxe pro Tag **Fr. 4.-**

**Kurskosten** **Fr. 420.-**

## Leistungen

4 Übernachtungen in stilvoll renovierten Zimmern mit Dusche/WC  
Leckeres Frühstück mit Brot, Zopf- hausgemacht  
Cappuccino, Espresso, Latte Macchiato und feine Tees am Nachmittag/Abend  
Saison-Früchte & selbstgemachte Kuchen  
1 x Wanderpicknick (zum sich selber zubereiten)  
2 x reichhaltiges vegetarisches Abendessen im Hotel  
(die weiteren 2 Abendessen werden frei wählbar in den verschiedenen Restaurants im Dorf und der Umgebung eingenommen und sind nicht im Preis enthalten!)  
5 Yoga-Unterrichtslektionen à 1.5 Std.  
1 geführte Wanderung mit Noelle (ca. 2 Std.) & 1 Waldyogalektion  
1 Entspannungsmassage à 50 Minuten (mit Verlängerungsmöglichkeit)  
Ticino Ticket (Gratis ÖV ab Check-in) / Gratisparkplatz bei Lema-Gondelbahn

**Auskünfte & Anmeldung direkt bei Tel. +41 (0) 91 609 19 35**

Casa Santo Stefano  
6986 Migliaglia

[info@casa-santo-stefano.ch](mailto:info@casa-santo-stefano.ch)  
[www.casa-santo-stefano.ch](http://www.casa-santo-stefano.ch)

