



# Yogaferien am See & in den Bergen

im Tessin / Miglieglia

So 06. Juli bis Do 10. Juli 2025

Auf geht's in eine abwechslungsreiche Woche. Yoga am Morgen zum Aktivieren und am Abend regenerierend. Im Fokus ist das zur Ruhe kommen und die innere Balance um neue Energie zu tanken.

Gönne dir eine Auszeit für Körper, Geist und Seele.

Eine Yogalektion findet in einem schönen Park am und auf dem Luganersee statt. Hier üben wir einige leichte Yogapositionen auf dem Stand Up Paddling Board. Lerne zusätzlich Stand Up Paddling kennen oder verbessere deine Technik bei unserer Paddeltour. Freue dich auf ein spezielles Natur- und Yogaerlebnis. Für Einsteiger und Fortgeschrittene.

Genügend freie Zeit für Spaziergänge in den wunderschönen Buchen- und Kastanienwäldern, Wanderungen oder Baden im nahegelegenen Wasserfallbecken, sowie sonstige Ausflüge.

## **KURSLEITUNG: Beatrix Bucher**

Lebensfroh und ich liebe es, die innere Balance in Einheit mit Körper, Geist und Seele zu vermitteln. Dies ist mein Schlüssel zu mehr Wohlfühl und ein Vitales Leben.

Freue dich auf Yoga-Lektionen für deine innere Balance, dein Gleichgewicht und Aktivierung deiner Lebensenergie. Die Tage sind für Einsteiger und Geübte geeignet.

Dipl. Yogalehrerin / SUP & SUP-Yoga Instruktorin



## **KURSKOSTEN**

CHF 490.- (Yoga 10,5h in der Casa / Yoga im Park & Stand Up Paddling-Technik/Tour)

## **INFORMATIONEN & ANMELDUNG**

Beatrix Bucher | [info@body-flow.ch](mailto:info@body-flow.ch) | T: 079 482 30 23 | [www.body-flow.ch](http://www.body-flow.ch)



## **PROGRAMM**

### **Sonntag/Anreisetag**

ab 14.00 Uhr	Check-in
16.30 Uhr	Begrüssung & Aperitiv
17.00 – 18.30 Uhr	Hatha-Yoga zum Ankommen
18.45 Uhr	Abendessen

### **Mo/Mi**

07.30 Uhr	Tee, Kaffee & Früchte
08.00 – 09.30 Uhr	Hatha-Yoga
09.45 – 10.45 Uhr	Brunch
17.00 – 18.30 Uhr	Regeneratives Yoga
18.45 Uhr	Abendessen

### **Di**

07.30 – 09.00 Uhr	Frühstück
09.30 – 12.00 Uhr	Yoga im Park / Stand Up Paddling
17.00 – 18.30 Uhr	Regeneratives Yoga / Yin Yoga
18.45 Uhr	Abendessen

### **Donnerstag/Abreisetag**

07.00 Uhr	Tee, Kaffee & Früchte
07.30 – 09.00 Uhr	Hatha-Yoga
09.00 – 09.30 Uhr	Zimmerfreigabe
09.30 – 11.00 Uhr	Brunch

### **Zimmerpreise pro Zimmer und Nacht (exkl. Kurtaxe)**

Einzelzimmer mit Dusche/WC: ab CHF 95.00  
Doppelzimmer mit Dusche/WC: ab CHF 160.00  
Doppelzimmer mit Dusche/WC in Einzelbelegung: ab CHF 125.00  
Weitere Zimmerkategorien findest du auf der Unterkunftsseite

### **Verpflegung der Casa**

CHF 144.00 (wird vor Ort bezahlt)

### **Inbegriffen**

4 Übernachtungen/ Yogi Brunch/ 2 vegetarische Abendessen/ Bio-Kaffee und Bio-Tee tagsüber/ saisonale Früchte den ganzen Tag verfügbar/ Gratisparkplatz bei Monte Lema/ Bahn Ticino Ticket (kostenfreie Nutzung der ÖV ab Check in)

### **Nicht im Preis inbegriffen:**

2 Abendessen im Restaurant/ Stand Up Paddling-Miete/ Kurtaxe 4.65 pro Nacht

### **ORT/ÜBERNACHTUNG/ZIMMERBUCHUNG:**

Casa Santo Stefano • 6986 Miglieglia  
Tel.+41(0)91 609 19 35 I [info@casa-santo-stefano.ch](mailto:info@casa-santo-stefano.ch) I [www.casa-santo-stefano](http://www.casa-santo-stefano)