



Yogaferien am See & in den Bergen

im Tessin / Miglieglia

Sa 20. Juni bis Do 25. Juni 2026

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 540.- (Yoga 15,5h in der Casa / Yoga im Park & Stand Up Paddling-Technik/Tour)

INFORMATIONEN & ANMELDUNG

Beatrix Bucher | info@body-flow.ch | T: 079 482 30 23 | www.body-flow.ch



PROGRAMM

Samstag/Anreisetag

ab 14.00 Uhr	Check-in
16.45 Uhr	Begrüssung & Aperitiv
17.15 – 18.30 Uhr	Hatha-Yoga zum Ankommen
18.45 Uhr	Abendessen

So/Di

07.00 Uhr	Tee, Kaffee & Früchte
07.30 – 09.00 Uhr	Hatha-Yoga
09.00 – 10.30 Uhr	Frühstück/Brunch
17.15 – 18.30 Uhr	Regeneratives Yoga
18.30 / 19.00 Uhr	Abendessen

Mo/Mi

07.30 – 08.30 Uhr	Frühstück / Brunch
09.30 – 12.00 Uhr	Yoga im Park / Stand Up Paddling
17.15 – 18.30 Uhr	Regeneratives Yoga / Yin Yoga
18.30 / 19.00 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	Frühstück

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 201.00 (wird vor Ort bezahlt)

Inbegriffen

5 Übernachtungen/ Yoga Brunch/ 3 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 4.20 pro Nacht

ORT/ÜBERNACHTUNG/ZIMMERBUCHUNG:

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