



lilalaune

MIGLIEGLIA, TESSIN
12. - 17. OKTOBER 2024

NATUR YOGA RETREAT

**»Jenseits von richtig und falsch
gibt es einen Garten. Dort treffen wir uns.«**

RUMI

lilalaune.at

NATUR YOGA RETREAT IM TESSIN



Migliaglia, Tessin,
12. -17. Oktober 2024



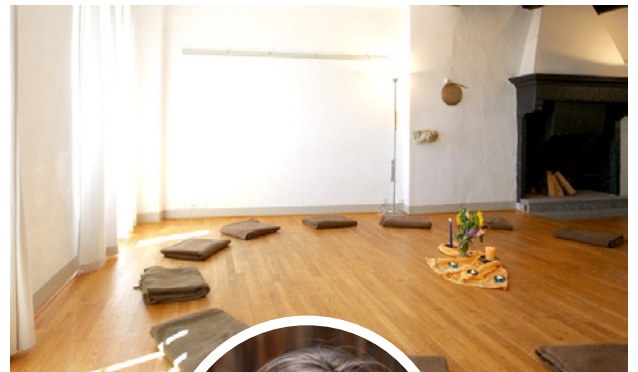
RUHE & ERHOLUNG MIT MEDITERRANEM FLAIR

Morgens und abends stärken und entspannen wir uns mit Yoga & Meditation. Untertags hast Du viel Zeit, um die kraftvolle Natur und die vielen Wanderwege der Umgebung zu erkunden und zu genießen. Vielleicht möchtest Du aber auch einfach ruhen und Dich massieren lassen? Gestalte Deine Tage so, wie es Dir am wohlsten tut, sodass Du viel Energie tanken und ganz bei Dir selbst ankommen kannst.

In meinen Yogastunden kombiniere ich Vinyasa-Flow-Yoga mit Atem-Übungen, Achtsamkeit, meditativem Gewahrsein und Seelenarbeit. Neben den körperlichen Übungen ist es vor allem die innere Ausrichtung, die im Mittelpunkt steht, denn Körper & Geist sind eins. Ein entspannter Geist lebt in einem entspannten Körper und ein entspannter Körper beherbergt einen entspannten Geist.

In diesem Retreat lassen wir uns von der Energie des Herbsts und den Elementen inspirieren. Erde, Feuer, Wasser, Luft & Äther unterstützen uns dabei, wieder ganz im Körper und bei uns selbst anzukommen. Einzelne Yoga- und Meditationseinheiten werden je nach Witterung auch im Freien stattfinden.

Am Montag Abend & Dienstag Morgen gibt es reduziertes Programm als kleine Yoga-Pause für unseren Körper in der Mitte des Retreats.



»Erlebe das Malcantone zu seiner schönsten Jahreszeit! Genieße ein paar Tage Yoga, Erholung und Zeit für Dich in der liebevoll hergerichteten und geführten Casa Santo Stefano im idyllischen Tessinerdorf Migliaglia.«

INFORMATION & ANMELDUNG

Elisabeth Hartl • Dipl. Yoga-Lehrerin & Nuad-Praktikerin . yoga@lilalaune.at
www.lilalaune.at
+43 (0)650 23 65 990

Zimmer direkt bei der Casa Santo Stefano buchen:
+41 (0) 91 609 19 35, info@casa-santo-stefano.ch,
www.casa-santo-stefano.ch

NATUR YOGA RETREAT IM TESSIN



Miglieglia, Tessin,
12. -17. Oktober 2024



ANREISE:

Individuelle Anreise, Fahrgemeinschaften.
Miglieglia ist auch mit ÖV gut erreichbar.

Kursstart: Samstag 12.10. – 16.00 Begrüßung

Kursende: Donnerstag 17.10., 11.00 Uhr

KURSKOSTEN: CHF 450,-

MIGLIEGLIA, TESSIN (www.casa-santo-stefano.ch)

Preise & Leistung pro Nacht / Person:

3er-Zimmer mit Dusche/WC **ab CHF 75,-**

DZ mit Dusche/WC **ab CHF 85,-**

EZ mit Dusche/WC **ab CHF 95,-**

- Leckeres Frühstück mit Brot, hausgemachtem Zopf
- Täglich Kaffee und Tee
- Früchte der Saison den ganzen Tag
- Selbstgemachter Kuchen am Nachmittag
- Gratisparkplatz bei der Monte Lema-Seilbahn

Zimmer direkt bei der Casa Santo Stefano buchen:

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

www.casa-santo-stefano.ch

lilalaune.at

PROGRAMM:

07.30 – 09.30 Yoga & Meditation

09.30 Brunch
Freizeit (schwimmen, wandern,
Sightseeing, einfach sein ...)

16.30 – 18.30 Yoga & Tiefenentspannung
anschliessend Abendessen
(3 Abende im Haus,
2 Abende auswärts)

*Wenn möglich, finden einzelne Meditationen
& Yogaeinheiten im Freien statt.*

Montag Abend
17.30 – 18.30 Atemarbeit, Naturerfahrung,
Meditation, Tiefenentspannung,
... o.ä.

Dienstag morgen
08.00 – 09.00 Atemarbeit, Naturerfahrung,
Meditation, ... o.ä.

Abreisetag:
07.00 – 09.00 Yoga & Meditation

09.00 – 09.30 Zimmerfreigabe

09.30 Brunch

11.00 Abreise

Änderungen vorbehalten. We go with the flow.