



My Yoga Garden

Dein Leben weben

Yoga Retreat Juni 2026 im Tessin 7.-11.6.2026

Umgeben von der stillen Schönheit der Tessiner Natur und eingebettet in das herzliche, einfache Ambiente der Casa Santo Stefano finden wir zurück zu innerer Ruhe und Herzenskraft, um unser individuell gelebtes und buntes Lebensdesign weiter zu weben.



Täglich praktizieren wir morgens Yoga mit Fokus auf Kraft und Zentrierung und abends restauratives Yin Yoga. Ergänzt wird die Praxis durch Pranayama (Atemübungen), Kriyas (Reinigungsübungen), Meditation und Yoga Nidra. Die Yogapraxis soll Körper, Geist und Herz in einen Zustand der Erholung sowie Klarheit führen. Es entsteht Raum, um sich neu zu verbinden und genährt in die eigene Mitte deines Seins zurückzukehren. Inspiriert werden wir von Versen der Vijñana Bhairava.

[Hier eingeben]

Claudia Landolt Starck

Yogastudio My Yoga Garden

079 290 79 49

mail@my-yoga-garden.ch



My Yoga Garden

Auch Sinn und Sinnlichkeit kommt nicht zu kurz: Es bleibt viel Raum und Zeit für Lesen, Baden, Wandern, evtl. Massagen und feines, biologisch-vegetarisches Essen.



Programm:

Sonntag

ab 14.00 Uhr Check-in &
Zimmerbezug
16.30 Uhr Begrüssung
17.00 bis 18.30 Yoga zum
Ankommen
18.45 – 20.00 Uhr
Abendessen
20.15 Uhr
Abendprogramm

Montag bis Mittwoch

7.30 Uhr Tee, Kaffee,
Wasser
7.45 - 9.30 Uhr Yoga
9.45 bis 11.00 Uhr
Frühstück/Brunch, danach
freie Zeit
17.00 bis 18.30 Uhr Yin- &
restoratives Yoga
18.45 - 20.00 Uhr
Abendessen
20.15 Uhr Abendprogramm
(Montag und Mittwoch)

Donnerstag

07.30 bis 9.00 Uhr
Yoga
9.00 -9.30 Uhr
Zimmerfreigabe
9.30- ca. 10.30 Uhr
Frühstück, danach
Kursende und
Abreise

[Hier eingeben]

Claudia Landolt Starck

Yogastudio My Yoga Garden

079 290 79 49

mail@my-yoga-garden.ch



My Yoga Garden

Preiszusammenstellung & Kurskosten:

CHF 450.- für Yoga, exkl. Unterkunft + Verpflegung: 8 Yogalektionen, 3 Abendprogramme

Zimmerpreise pro Zimmer und Nacht, exkl. Kurtaxe

Einzelzimmer Standard 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 sind auf der Unterkunftsseite

Verpflegung in der Casa

Ca. CHF 186.00 (wird vor Ort bezahlt)

Inbegriffen:

Yogi Brunch

3 vegetarische Abendessen in der Casa

Bio-Kaffee und Bio-Tee, tagsüber Früchte der Saison den ganzen Tag verfügbar

Nachmittagssnack

Gratisparkplatz bei der Monte Lema

Bahn Ticino Ticket (kostenfreie Nutzung der ÖV ab Anreise)

Nicht inbegriffen:

An-/Abreise, Ausflüge und ähnliches, 1 x Abendessen in einem Restaurant im Dorf und/oder Umgebung

Die Zimmer werden direkt bei der Casa Santo Stefano gebucht:

www.casa-santo-stefano.ch / info@casa-santo-stefano.ch 6986 Miglieglia / Tel. 091 609 19 35

Die Hotelkosten sind direkt vor Ort beim Check-in zu bezahlen.

Mögliche Bezahlungsarten: Maestro, Postcard, Kreditkarte oder bar

[Hier eingeben]

Claudia Landolt Starck

Yogastudio My Yoga Garden

079 290 79 49

mail@my-yoga-garden.ch



My Yoga Garden

Freizeit: Massagen

In der Casa Santo Stefano gibt es die Möglichkeit, im Vorfeld eine Massage zu buchen. Zur Auswahl stehen: Lomi Lomi, Sport- und Tiefenmassage, Fussreflexzonenmassage. Bitte gib bei der Buchung dein Interesse an.

WICHTIGER HINWEIS

Bitte buche zuerst die Unterkunft im Seminarhaus, anschliessend den Yoga-Kurs bei der Kursleitung

Anmeldung Yoga-Retreat

Die definitive Kursanmeldung erfolgt mit dem Formular weiter unten. Du erhältst eine Bestätigung mit weiteren Infos.

Annulationsbestimmungen

Das kleine, feine Team der Casa Santo Stefano sind wie ich auf Verbindlichkeit beim Organisieren eines Retreats angewiesen. Sollte es dennoch notwendig sein, dass du deine Anmeldung stornierst, bitte ich um Verständnis für folgende Bedingungen:

- 46 bis 60 Kalendertage vor kursbeginn 50% des Gesamtpreises
- 31 bis 45 Kalendertage vor Kursbeginn 75 % des Gesamtpreises
- 0 bis 30 Kalendertage vor Kursbeginn 100% des Gesamtpreises
- Für die Übernachtung gelten die Rücktrittsbedingungen des Seminarhauses.

Auch bei verspäteter Anreise oder bei vorgezogener Abreise wird 100% des Kursbetrages verrechnet. Um mögliche finanzielle Verluste im Falle einer Stornierung abzufedern, empfehle ich den Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung.

Für wen ist das Retreat?

Es sind alle willkommen - Dieses Retreat ist für alle Menschen in jedem Alter empfohlen.

[Hier eingeben]

Claudia Landolt Starck

Yogastudio My Yoga Garden

079 290 79 49

mail@my-yoga-garden.ch



My Yoga Garden

Du benötigst keine Vorkenntnisse im Yoga, da die Praxis stets individuell angepasst wird und auch Varianten angeboten werden.

Bei gesundheitlichen Einschränkungen bitte ich dich um eine vorherige Abklärung bei deinem Arzt, ob Yoga für dich geeignet ist. Sollten wir uns noch nicht kennen, bitte ich dich, bei deiner Anmeldung einen Gesundheitsbogen auszufüllen.

Das Yogaretreat wird auf Deutsch gehalten.

Hier kannst du dich anmelden oder weitere Info erfragen: mail@my-yoga-garden.ch

Ich freue mich auf dich!
Claudia

ANMELDUNG RETREAT TESSIN 2026

Vorname, Name:

Adresse:

PLZ/Ort:

Mail:

Handy:

Du erhältst einen Zahlungslink für deine Anmeldung inkl. AGB.

[Hier eingeben]

Claudia Landolt Starck

Yogastudio My Yoga Garden

079 290 79 49

mail@my-yoga-garden.ch