YOGA-RETREAT



12.-16.September
2027
Casa Santo Stefano
mit Claudia Landolt

DEIN LEBEN WEBEN



Freiheit im Geist, Stabilität im Körper

Umgeben von der stillen Schönheit der Tessiner Natur und eingebettet in das herzliche, stilvolle Ambiente der Casa Santo Stefano finden wir aus der mentaler Unruhe und den alltäglichen Stressmlmenten zurück in die innere, ruhige Herzenskraft, doe unser kostbares Leben webt. Es soll eine entspannte und zugleich kraftspendende Yogawoche werden, in welcher die Grundtechniken des Hatha-Yoga und die Meditationen des Kashmir Shivaismus erprobt und vermittelt werden. Letztere führen dich unmittelbar in das freudvolle, präsente Erleben. Die Kultivierung unserer positiver Qualitäten soll uns durch diese Tage begleiten. Das Retreat ist für Yogis und Yoginis aller Erfahrungsstufen zugänglich. Entscheidend ist nicht das Erreichen, sondern die Bereitschaft zur Praxis und die beständige Hingabe an den Weg.



Yoga und Meditation für ein leichtes Herz

Täglich praktizieren wir morgens Yoga mit Fokus auf Kraft und Zentrierung und abends restauratives Yin Yoga, je nach Wettersituation draussen und/oder drinnen.. 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 - von verzettelt zu klar, von unruhig zu ruhig, von eng zu weit. Es soll Raum entstehen, um sich neu zu verbinden und genährt in die Herzenskraft zurückzukehren. Inspiriert werden wir dazu von philosophischen Versen der Vijñana Bhairava. Es bleibt genügend Eigenzeit, um die Gegend zu erkunden, Lesen, Baden, Wandern, Massagen - und einfach den Moment zu geniessen.

www.my-yoga-garden.ch

+41792907949

mail@my-yoga-garden.ch

YOGA RETREAT TESSIN



12.-16.September
2027
Casa Santo Stefano



Das Motto dieser Tage

Wie gelingt es uns, eine ruhige, positive Herzenskraft zu kultivieren, damit wir unser individuelles Leben kraftvoll und doch ruhig leben können, selbst wenn das Aussen manchmal bunt, wild und crazy ist? Dieser inneren Stabilität und Gelassenheit möchten wir in diesen Yogatagen nachgehen.



Kursleitung: Claudia

Kam sehr jung zum Yoga, brauchte aber lange, um in der Tiefe zu erfassen, um was es im Yoga geht: nicht um Resultate, sondern ums Tun. Hier machen wir Entdeckungen, die uns neue Impulse geben. Claudia praktiziert seit 28 Jahren Yoga, unterrichtet seit 2016 und leitet seit 2017 das Yogastudio My Yoga Garden bei Aarau. Ihr Unterricht ist dynamisch-kraftvoll und ruhig, klar und empathisch angeleitet. Achtsamkeit & der forschende Blick nach innen ist ebenso wichtig wie eine bewusste Atmung sowie die Gewahrsamkeit des Momentes, das einfache, stille Sein.

DEIN LEBEN WEBEN

Die Casa Santo Stefano

Das herzlich geführte Casa Santo Stefano lädt uns ein, in die stille Schönheit des Malcantone einzutauchen und die Klarheit des Geistes und Kraft des Herzens wieder zu entdecken.



Zimmer & Essen

Feinstes biologisch-vegetarisches Essen und einfache, stilvolle Zimmer nähren unsere Sinne. Viele Rückzugsmöglichkeiten in und ums Haus stehen dir zur Verfügung. Massagen können dazu gebucht werden.

Preis

CHF 500.- für Yoga: 8 Yogalektionen, 2 Abendsessions.
esrly bird bis 32.1.2027: CHF 450.-.
Einzelzimmer Standard mit Dusche/WC ab CHF 95.00
Doppelzimmer mit Dusche/WC ab CHF 160.00. Zimmerbuchung & Info auf der Unterkunftsseite. Verpflegung: CHF 186.00

Info/Buchen:

ZIMMER
www.casa-santo-stefano.ch
info@casa-santo-stefano.ch
Tel. +41 91 609 19 35

YOGA
mail@my-yoga-garden.ch