

Yoga & Wanderferien im Tessiner Frühling

15. - 21. März 2025



Frühling im Malcantone, hier erwartet dich zwischen dem Lago Maggiore und Lago di Lugano, eine traumhafte Hügel- und Berglandschaft mit üppigen Kastanien- und Buchenwäldern, sowie Wasserfällen, Flüssen und Seen.

Geniesse diese energiegeladene Yogawoche mit Beat und die Wanderungen mit Christian, der dich leichtfüßig durch die wildromantische aufblühende Natur des Malcantone führt.

Eine inspirierende Kombination von Yoga, Wandern, Meditation und Entspannung, umrahmt von magischer Natur und feinem Bio-Essen.

Des Weiteren ist eine Massage im Arrangement enthalten, und so bietet dir diese Woche den perfekten Rahmen in die Natur einzutauchen, loszulassen, durchzuatmen und zu entspannen.



Beat Hauser, Yogalehrer

Mit Yoga den Tag beginnen und deinen Körper aufwecken. Beat's Yogalektionen sind inspirierend, kraftvoll und werden locker und humorvoll vermittelt. Getragen von Leichtigkeit und Wahrnehmung. Energetisches Gleichgewicht – Ganzheitlichkeit - Körperwahrnehmung und bewusste Atmung zeichnen sein Yoga aus.

Sein Motto: Matte ausrollen, ankommen, still werden, loslegen....

Diese Yogawoche ist für alle Levels geeignet.



Christian Wehrli, Wanderführer

hat 28 Jahre die Casa als Hotelier geleitet und kennt das Malcantone in- und auswendig. Er liebt die Bewegung in der Natur und führt dich auf romantischen Pfaden mit prächtigen Aus- und Rundblicken, vorbei an rauschenden Bächen und Wasserfällen, mal ruhig, mal unterhaltsam durch das Malcantone.

Sein Motto: „Stell`dir immer wieder vor, wie du mit jedem Schritt, mit deinen nackten Füßen sanft den Boden küsst“.

Hier ist das öffentliche Verkehrsnetz so gut, dass es auch die Möglichkeit gibt, sich die Wanderungen individuell zu gestalten und zu verkürzen. Geeignet für Alle, die Lust zum Wandern haben.

Die Casa Santo Stefano bietet in liebevoll renovierten Gebäuden aus dem 18. Jahrhundert, geschmackvoll eingerichtete Zimmer, helle Loggias und gemütliche Tessiner Küchen mit offenen Kaminen sowie eine herrliche Terrasse mit Traubenpergola.

Programm & Details

Ankunftstag

Individuelle Anreise und ab 14.00 Check-in
16.45 Begrüssung mit Willkommens-Apéritif
17.15 – 18.45 Yoga
19.00 Abendessen im Hotel

Tagesablauf (Änderungen möglich)

8.00 – 9.30 Yoga (ausser am Tag der Ganztageswanderung!)
9.30 – 10.30 Frühstück/Brunch
Ab 11.00
An 3 Tagen geführte Wanderungen
An 2 Tagen Freizeit, Entspannen, Wandern, Ausflüge, Massagen...
Nachmittag: Kaffee, Tee, Früchte, Kuchen/Snacks
18.45 Abendessen

Abreisetag

7.30 – 9.00 Yoga
9.00 – 9.30 Zimmerfreigabe
9.30 Frühstück/Brunch
10.30 Abschied und Abreise

Arrangement:

Zimmerpreise pro Zimmer und Nacht, exkl. Kurtaxe:

Einzelzimmer mit Dusche/WC ab	Fr. 95.-
Doppelzimmer mit Dusche/WC ab	Fr. 160.-
Doppelzimmer in Einzelbelegung ab	Fr. 115.-

Weitere Zimmerkategorien sind auf der Unterkunftsseite

Verpflegung in der Casa (wird vor Ort bezahlt) Fr. 258.-

Kurskosten (inkl. 1 Massage) Fr. 570.-

Inbegriffen

- 6 Übernachtungen in gepflegten, stilvollen Zimmern
- Feiner hausgemachter Brunch mit Bio- und regionalen Produkten
- Bio-Kaffee und Bio-Tee tagsüber
- Saisonale Früchte & Nachmittagssnack
- 4 vegetarische Abendessen im Hotel
(Die 2 weiteren Abendessen können frei in Restaurants im Dorf und der Umgebung Eingenommen werden und sind nicht im Preis inbegriffen.)
- 3 Wanderpicknicks zum Selbstzubereiten
- 3 geführte Wanderungen mit Christian (2 x 4–5 Stunden & 1 x 6–7 Stunden)
- 6 Yogalektionen à 1,5 Stunden
- 3 Yoga „Specials“ à la Beat (Meditation, Yoga Nidra, etc.)
- 1 Entspannungsmassage à 50 Minuten (mit Verlängerungsmöglichkeit)
- Ticino Ticket (gratis ÖV ab Check-in)
- Gratisparkplatz hinter der Monte Lema-Gondelbahn

Auskünfte & Anmeldung

Casa Santo Stefano
6986 Miglioglia

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

