

# Yoga-Tage im Frühlingserwachen im Tessin

## 19. bis 23. April 2026

### Die Natur erwacht – und wir mit ihr!

In jeder Knospe ruht der ganze Kreislauf des Lebens. Das Erblühen ist nicht nur ein Moment, sondern das Ergebnis aller Jahreszeiten in uns – das Reifen, das Ruhen, das Wachsen und Loslassen. Diese Yoga-Tage im Tessin laden dich ein, den Frühling bewusst zu erleben, neue Energie zu tanken und die Fülle zu spüren, die aus dem Wandel entsteht. Mit einer abwechslungsreichen Yoga-Praxis verbinden wir uns mit der Leichtigkeit und Frische dieser besonderen Jahreszeit. Ob erfahren oder neu im Yoga – dieses Retreat ist für alle, die Körper, Geist und Seele nähren und sich im Einklang mit den natürlichen Rhythmen des Lebens entfalten möchten.



### Was dich erwartet

- Tägliche Yoga-Praxis im schönen Casa Santo Stefano
- Geführte Meditationen zur Entspannung und Achtsamkeit
- Vielfältige Wanderungen in der Umgebung
- Sich vitalisieren und erfrischen beim Wasserfall
- Verwöhnende Massage buchbar sowie Wellness ganz in der Nähe
- Genussvolle Mahlzeiten aus frischen, natürlichen Zutaten

## Kosten für den Yoga-Kurs

CHF 520.00 für 5 Tage (exkl. Übernachtung)

- 5 Tage Yogapraxis (Meditation, Pranayama, Asanas)
- Willkommensabendessen am ersten Abend
- Optional: 2 Abendessen mit lokalen Köstlichkeiten in einem nahegelegenen Restaurant (Selbstzahlung)



## Zimmerpreise pro Zimmer und Nacht (exkl. Kurtaxe)

- Einzelzimmer mit Dusche/WC: ab CHF 95.–
- Doppelzimmer mit Dusche/WC: ab CHF 160.–
- Doppelzimmer mit Dusche/WC: Einzelbelegung: ab CHF 115.–

Weitere Zimmerkategorien findest du auf der Unterkunftsseite.

**Die Zimmer bitte selber direkt bei der Casa Santo Stefano buchen:**  
[www.casa-santo-stefano.ch](http://www.casa-santo-stefano.ch)

## Verpflegung der Casa

CHF 144.00 (wird vor Ort bezahlt)

- 4 Yogi Brunch
- 2 Abendessen inkl. Getränke
- Bio-Kaffee, Bio-Tee + Saisonale Früchte tagsüber
- Gratisparkplatz bei Monte Lema
- Bahn Ticino Ticket



alle 3 Fotos auf dieser Seite: © Casa San Stefano, Fotos: Zsigmond Toth

## Informationen & Anmeldung

auf [www.yogatelier.ch](http://www.yogatelier.ch) oder Ana Exposito, [exposito.ana@besonet.ch](mailto:exposito.ana@besonet.ch), 078 820 21 91

Lust auf eine Auszeit voller Inspiration und Freude? Ich freue mich auf Dich!

Ana Maria

Bitte beachte, dass ab der Anmeldung eine Annullationsgebühr von CHF 100.– bis 2 Monate vor Kursbeginn erhoben wird. Bei späteren Abmeldungen wird der volle Betrag fällig, sofern der Platz nicht neu besetzt werden kann. Versicherung ist Sache des Teilnehmers.

Ana Exposito – dipl. Yogalehrerin SYV/EYU – dipl. Yogatherapeutin – dipl. Iyengar-Yogalehrerin  
YOGATELIER Bahnhofstrasse 32 4900 Langenthal 078 820 21 91 [www.yogatelier.ch](http://www.yogatelier.ch)