



# Yoga-Ferien + Reinigungswoche im Tessin

## 9. bis 15. März 2025

Erlebe die Kraft der Reinigung auf vielen Ebenen – sanft, tief und belebend!

Verbringe eine Woche im malerischen Tessin, wo wir durch tägliches Yoga, Meditation und die Verbindung zur Natur den Körper sanft reinigen und den Geist erfrischen. Gönn dir eine Auszeit, um ganz bei dir selbst anzukommen. Wie in den Yogasutras beschrieben, unterstützt Saucha – die Praxis der inneren und äusseren Reinigung – den Prozess, alte Lasten loszulassen und neue Lebenskraft zu schöpfen.

### Was dich erwartet

- Tägliche Yoga-Praxis im schönen Seminarhaus Casa Santo Stefano
- Geführte Meditationen zur Fokussierung und Reinigung des Geistes
- Persönliche Reflexion und Austausch
- Vielfältige Wanderungen in der Umgebung
- Verwöhnende Massagen buchbar sowie Wellness ganz in der Nähe
- Genussvolles, gesundes und leichtes biologisches Essen, das die Reinigung unterstützt

### Preis & Details

- Sonntag, 9. bis Samstag, 15. März 2025 im Casa Santo Stefano, Migleglia, Tessin
- Kursgebühr für 6 Tage: CHF 690.–
  - 5 Abendessen im Casa Santo Stefano
  - 6 Frühstücke
  - 1 Abschlussessen im nahegelegenen Restaurant (Selbstzahlung)
  - 12 Stunden Yoga (Meditation, Pranayama, Asanas)
  - 4 Stunden Reflexion und Austausch

Übernachtungskosten sind NICHT im Preis inbegriffen: **bitte direkt buchen unter [casa-santo-stefano.ch](http://casa-santo-stefano.ch)**

### 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

Ich freue mich darauf, dich dabei zu haben!