

Yoga Retreat

“Roots & Move”

MIT CLAUDIA EVA REINIG

12. - 15. August 2027



Eine nährnde Auszeit mit Yoga und Meditation – inspiriert von der Tessiner Landschaft zwischen Himmel, Wasser, Berge und Licht.

Wir werden in dieser gemeinsamen Yogazeit die Verbindung von Erdung, Öffnung und Bewegung erlebbar machen.

Du wirst bei diesem Retreat im Tessin von Claudia Eva Reinig geleitet. Als Retreatleitung und Ausbilderin mit jahrzehntelanger Erfahrung begleitet dich Claudia feinfühlig und kompetent auf dem Weg nach innen.

www.yogainspiration.ch

Du darfst dich auf ein abwechslungsreiches Yogaprogramm freuen, mit ausreichend Raum für deinen eigenen Rhythmus.



Retreatort: Casa Santo Stefano

Wir sind an einem besonderen Rückzugsort. Die Casa Santo Stefano ist für all jene, die Natur, bewusste Reduktion und innere Ruhe lieben.

Unsere Gastgeber Cristina und Matteo führen das Seminarhotel mit grosser Hingabe und tiefem Respekt.

Was dich erwartet

- Fließende Yogapraxis - kombiniert mit Erdung, Bewegung & Weite.
- Stille Yogaeinheiten - mit dem Blick ins Hier & Jetzt.
- Erfahre mit verschiedenen Meditationen emotionale Stabilität sowie mit der Yoga Nidra Tiefenentspannung Regeneration & Integration.
- Am Ende jeder Yogaeinheit geniessen wir das bewusste Loslassen – ein Nachspüren, das Bewegung und Stille zu einem stimmigen Ganzen werden lässt.
- Trotz dem umfangreichen Yogaprogramm kannst du in der kurfreien Zeit ruhige Momente finden: Lesen, durch die Gassen flanieren oder durch Kastanienwälder zum herrlichen Wasserfall.
- Feines biologisches & vegetarisches Essen mit Liebe & Sorgfalt zubereitet. Bei schönem Wetter essen wir draussen auf der Terrasse.
- Wanderwege & baden beim Wasserfall.

Kurslevel: Mittelstufe



unsere Gastgeber
Cristina & Matteo



Preise & Buchung

Yoga Kursgebühr	CHF	490
Übernachtung/Nacht ab	CHF	105
Verpflegung	CHF	129
Kurtaxe/Tg	CHF	4.20

Anmeldung Yoga

Claudia Eva Reinig | www.yogainspiration.ch
info@yogainspiration.ch

Zimmerbuchung

Casa Santo Stefano
info@casa-santo-stefano.ch | +41 91 609 19 35

Gesamtpreis Inklusive

- umfangreiche Yogaeinheiten, 18 Lektionen (Mobility-Asana, Vinyasa Yoga, Hatha Yoga, Meditation, Pranayama, Mantra, Mudra, Yoga Nidra Tiefenentspannung)
- 3 x Übernachtung je nach Kategorie
- 3 x liebevoll zubereiteter vegetarischer Yogi Brunch zum Schlemmen
- 2 x vegan/vegetarisches Abendbuffet
- Bio- und regionale Produkte
- Bio-Tees, Bio-Kaffee, frische Früchte & Nachmittagssnack
- Bettwäsche & Handtücher
- Ticino Ticket (gratis ÖV ab dem Check-in)
- Kostenlose Parkplätze bei der Monte Lemabahn

Exklusive: Ein Abendessen auswärts, An- & Abreise



casa-santo-stefano.ch



yogainspiration.ch