

Yoga-Tage im Frühlingserwachen im Tessin

19. bis 23. April 2026

Die Natur erwacht – und wir mit ihr!

iese Yoga-Tage im Tessin laden dazu ein, den Frühling bewusst zu erleben, neue Energie zu tanken und das Erblühen in uns selbst zu spüren. Mit einer vielseitigen Yoga-Praxis – mal kraftvoll und belebend, mal sanft und ausgleichend – verbinden wir uns mit der Leichtigkeit und Frische dieser besonderen Jahreszeit. Atem, Bewegung und Achtsamkeit begleiten uns durch die Tage und lassen uns in die Lebendigkeit des Moments eintauchen. Ob erfahren oder ganz neu im Yoga – diese Tage sind für alle, die Körper, Geist und Seele nähren, die Natur geniessen und den Frühling in sich aufblühen lassen 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.– für 5 Tage (exkl. Übernachtung)

- 5 Tage Yogapraxis (Meditation, Pranayama, Asanas)
- Willkommensabendessen am ersten Abend
- Optional: 1 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

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 oder Ana Exposito, 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