

YOGATELIER

Der Sommer war heiss – und plötzlich steht der Herbst vor der Tür.

Die Tage werden kürzer, die Abende kühler und die Natur beginnt, sich zu verändern.

Nach einem intensiven Sommer ist jetzt der Moment, innezuhalten, durchzuatmen und wieder bei dir anzukommen.

Wundervolle Landschaft inmitten unberührter Natur.

Loslassen

Was darf leichter werden?

Welche Gedanken, Erwartungen oder Belastungen möchtest du loslassen?

Auftanken

Was brauchst du, bevor die dunklere Jahreszeit beginnt?

Zeit für dich. Ruhe. Bewegung. Natur. Inspiration. Und neue Kraft.

Ernte

Was ist in diesem Jahr gewachsen?

Welche Erfahrungen, Begegnungen und schönen Momente möchtest du mitnehmen?

5 Tage Auszeit im Tessin

Genau dafür laden wir dich ein: zu fünf Tagen im wunderschönen Tessin, um aus dem Alltag auszusteigen und wieder bei dir anzukommen.

Mit Yoga und Meditation, Natur und Bewegung, feinem Essen und inspirierenden Begegnungen – und vor allem mit Zeit, einfach einmal zu sein.

**Ernte, was dich nährt.
Lass los, was dich beschwert.
Tank neue Kraft für die Zeit, die vor dir liegt.**

Indian Summer – Yoga-Tage im Tessin: 20. – 24. September 2026
Casa Santo Stefano · Miglieglia

Yoga · Meditation · Natur · Genuss · Zeit für dich

Vielleicht ist jetzt genau der richtige Moment für deine Auszeit.
Jetzt anmelden: www.yogatelier.ch

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



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