

«Hochfahren, um herunterzufahren – entdecke deine kreative Urkraft»

Yin Yoga als Weg zu dir selbst, als schöpferische Quelle zum Schreiben und Spielen
17.-20. August 2025



Wir tauchen in Miglieglia in die Naturwunder des Malcantone ein, erkunden zu Fuss die nahe gelegene Umgebung, geben uns gegenseitig Impulse zum Schreiben und Spielen. In einer morgendlichen Yin Yoga-Stunde begeben wir uns auf die Reise zu uns selbst und tauchen ein in unsere Welt der Emotionen, Erinnerungen und Bilder. Auf ganzheitliche Art kommen wir den Themen nahe, mit denen wir uns auseinandersetzen möchten: von der Bewegung über die Introversion des Schreibens zum theatralischen Ausdruck mit Mitteln der Dramapädagogik.

Wir praktizieren Yoga, bewegen, spielen und schreiben, jeweils 2 Stunden am Vormittag und am Nachmittag. Nach dem Vormittagsblock geniessen wir einen vorzüglichen Brunch in der Casa Santo Stefano. Nach dem Abendessen tauchen wir mit Geschichten ins Vorlesen ein. Zwischen den Kursblöcken bleibt Zeit zum Weiterschreiben, Ausruhen, die Gegend erkunden, den Monte Lema besteigen oder mit der Gondelbahn hochfahren, Baden am Wasserfall, Wandern ...

Du brauchst keine Voraussetzungen für diesen Retreat – ausser einer grossen Offenheit für Neues, viel Bewegungsfreude und der Neugier für die Gedanken und Gefühle anderer Menschen. – Kurssprache ist Deutsch.

Kursleitung

Nicole Küpfer, lic.phil.I (Anglistik, Germanistik), MA drama in education, Yin Yoga teacher. Nicole hat über 30 Jahre lang Kinder, Jugendliche und Erwachsene unterrichtet. Am Gymnasium hat sie englische Sprache und Literatur via Dramapädagogik vermittelt sowie das Freifach Improtheater geleitet. Heute doziert sie Englisch und ist freiberuflich tätig als Theater-, Sprech- und Schreibcoach (www.drama-in-education.ch).



KOSTEN

Kosten Kurs

- Kursgebühr: CHF 450.00 (12 Lektionen à 60 Minuten)

Zimmerpreise pro Zimmer und Nacht (exkl. Kurtaxe)

- Einzelzimmer mit Dusche/WC: ab CHF 95.00
- Doppelzimmer mit Dusche/WC: ab CHF 160.00
- Doppelzimmer mit Dusche/WC in Einzelbelegung: ab CHF 125.00
- Weitere Zimmerkategorien findest du auf der Unterkunftsseite.

Verpflegung der Casa

- CHF 87.00 (wird vor Ort bezahlt)

Inbegriffen

- 3 Übernachtungen
- Brunch
- 1 vegetarisches Abendessen
- Bio-Kaffee und Bio-Tee tagsüber
- Saisonale Früchte den ganzen Tag verfügbar
- Gratisparkplatz bei Monte Lema
- Bahn Ticino Ticket (kostenlose Nutzung der ÖV ab Anreise)

- 2 Abendessen finden in den Restaurants in der Umgebung statt und sind nicht im Preis inklusive

Die Zimmer werden direkt bei der Casa Santo Stefano gebucht www.casa-santo-stefano.ch / info@casa-santo-stefano.ch 6986 Miglieglia / Tel. 091 609 19 35

KURSPROGRAMM

Sonntag

Individuelle Anreise ab 14.00

16.45 Begrüssung Casa Santo Stefano
17.00-18.30 Einstieg Körper, Stimme, Schreiben, Spiel

Montag und Dienstag

7.30 Snacks, Kaffee, Tee
8.00-10.00 Yin Yoga, Schreiben
10.00-11.00 Brunch
15.30-17.30 Körper, Stimme, Schreiben, Spiel
20.00-20.30 Vorlesen, Texte teilen

Mittwoch

7.30 Snacks, Kaffe, Tee
8.00-9.00 Yin Yoga
9.30-10.00 Brunch
10.00-10.30 Schlussrunde Körper, Stimme, Schreiben, Spiel

Individuelle Abreise

ANMELDUNG

Die Anmeldung für den Kurs erfolgt über das Anmeldeformular auf der Website: www.drama-in-education.ch/angebot oder per Mail an nk@drama-in-education.ch
Die Anmeldung wird schriftlich bestätigt und ist damit verbindlich.

Versicherung ist Sache der Teilnehmer:innen.

