



## «Den Sommer im Tessin verlängern» Wandern und Hatha Yoga in Avegno (TI) Sonntag, 28. September bis Freitag, 3. Oktober 2025

### Programm

---

So, 28. September Ankunft in Avegno, 16 Uhr Yoga zum Ankommen.

Nach einer morgendlichen Yogapraxis im wunderschönen Yogaraum der Casa Civetta werden wir frühstücken und jeweils ca. um 9 Uhr loswandern. Vor dem Nachessen wird es eine regenerative Yogapraxis geben.

Auf den Wanderungen über dem Maggiatal geniessen wir leuchtendes Herbstlicht und spätsommerliche Sonnenwärme. Die fünf Wandertage führen uns ins Valle di Lodano, auf den Colma, ins Valle del Salto mit seinem eindrucksvollen Wasserfall, auf die Cimetta und auf den Aussichtspunkt Arnau. Wir sind auf guten, markierten Wanderwegen unterwegs und steigen pro Tag rund 700 Höhenmeter auf (tägliche Gesamtgehzeit rund 4 Std.). Nur auf die Cimetta sind es mehr Höhenmeter, dafür schweben wir nach dem Gipfel mit den Bahnen nach Locarno hinunter.

---



### Kursleitung

**Christine Enz, dipl. Yogalehrerin YCH/EYU:** Ausbildung zur Yogalehrerin an der Lotoschule in Zürich – Weiterbildung Spiraldynamik® Medical Yoga in Salzburg (2017–2019) – Weiterbildung Somatic Experiencing® in Zürich (2023–2026). Christine Enz unterrichtet Hatha Yoga (Gruppe/Einzel) in ihrem Studio in St.Gallen ([www.studio-8.ch](http://www.studio-8.ch)).

**Karin Steinbach Tarnutzer, freie Journalistin und Autorin, Tourenleiterin:** Die Literatur- und Kommunikationswissenschaftlerin ist als freie Journalistin, Buchautorin und Lektorin auf Themen aus den Bergen und der Natur spezialisiert. Als leidenschaftliche Alpinistin und Kletterin zieht es sie seit ihrer Jugend selbst in die Berge.

### Kosten

Kursgebühr: Fr. 650.–, max. 14 TN

5 Nächte in der Casa Civetta (<http://www.casacivetta.ch>) inkl. Halbpension im DZ Fr. 600.–\*

5 Nächte inkl. Halbpension im EZ mit Etagenbad Fr. 700.–\*

\*Stand Preise Dezember 2024

**Anmeldung:** Christine Enz, [enz@studio-8.ch](mailto:enz@studio-8.ch), 076 458 10 66