



Waldbaden & Poesie

16. August – 20. August 2026
Casa Santo Stefano, Miglieglia (TI)



Kraft der Orte & Kraft der Worte *Erlebe Naturverbundenheit & Kreativität*

Inmitten der sommerlichen Fülle durchstreifen wir die lichtdurchfluteten und erfrischenden Wälder des Malcantone. Wir halten uns täglich einige Stunden in der Natur auf und erforschen unsere Sinneslebendigkeit beim Waldbaden und inspirierten Schreiben.

Du lernst vielfältige Ausdrucksweisen wie Achtsamkeitspraxis, Landart, Wort- und Bildgestaltung kennen, die deine Sinne wecken und deine Kreativität fördern, erlebe dabei Entschleunigung, Stille, schöpferische Vielfalt, Lebensfreude und Naturverbundenheit.



Carmen Rothmayr: zert. Shinrin Yoku Waldbaden Leiterin,
zert. Ikebana Lehrerin, Floristin, Supervisorin IEF

Seit meiner Kindheit im Tessin begleiten mich Blumen und Pflanzen. Unter dem Begriff *Mediazione Natura* teile ich meine Begeisterung für das harmonische Zusammenspiel von Mensch und Natur und begleite Interessierte auf ihrem individuellen Weg zur Natur und dabei auch zu sich selbst.

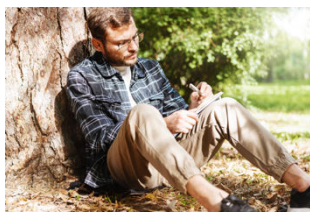


Silvia Villars: Leitung Poesie & Natur, Integrative Poesie- und
Bibliotherapie EAG, Weiterbildung in Psychoenergie-Therapie®

Sie liebt die Poesie, die Kraft, den Klang und das Geheimnis der Worte, sowie den Rhythmus der Jahreszeiten. Es freut sie immer wieder achtsam den Raum und Zugang zur Poesie für Menschen zu öffnen und lädt ein individuelle Wortklänge und Geschichten aus der eigenen Resonanz heraus zu schreiben.

In den Wäldern sind Dinge, über die nachzudenken man jahrelang im Moos liegen könnte.

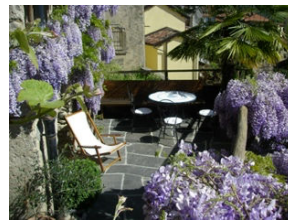
Franz Kafka



<p>Kursgebühr</p> <p>CHF 420.—</p>	<p>Zimmerpreise pro Zimmer und Nacht, exkl. Kurtaxe:</p> <p>EZ ab CHF 90.- DZ ab CHF 160.- DZ in Einzelbelegung ab 115.- Weitere Zimmerkategorien sind auf der Unterkunftsseite</p> <p>Kurtaxe CHF 4.20/pro Tag</p>	<p>Verpflegung in der Casa (wird vor Ort bezahlt)</p> <p>CHF 164.-</p> <ul style="list-style-type: none"> - 4 x Brunch - 2 x Vegi Abendessen in der Casa - 2 x Picknick - Bio-Kaffee und Bio-Tee tagsüber - Früchte den ganzen Tag - Nachmittagssnack <p>Extra: Verpflegung im Restaurant</p>
---	--	---

<p>Ankunftstag</p> <p>So 16. August 26</p> <p>Individuelle Anreise nach Migliegla Ab 14.00 Uhr Check-in 16.30 Willkommens-Aperitif 17.00 Einstimmung ins Seminar 19.00 Gemeinsames Abendessen in der Casa</p>	<p>Tagesablauf</p> <p>Mo – Di – Mi 8.00 – 8.45 Morgenmeditation (still und bewegt) optional 9.00 Frühstück 19.00 Abendessen</p> <p>Mo 17. August 26 10.00 – 16.00 gemeinsame Wald-Zeit mit Picknick</p> <p>Di 18. August 26 Individueller Tag: Wandern, Baden, Lugano, Italien</p> <p>Mi 19. August 26 10.00 – 16.00 gemeinsame Wald-Zeit mit Picknick Gem. Abendessen in der Casa 20.00 bis 21.30 Abendprogramm</p>	<p>Abreisetag</p> <p>Do 20. August 26</p> <p>bis 9.30 Zimmer räumen Check-out 9.30 Brunch Arrivederci!</p> <p>Kleine Programmänderungen möglich.</p>
---	---	--

<p>Auskunft & Anmeldung Seminar</p> <p>Carmen Rothmayr natura(at)carmen-rothmayr.ch +41(0)79 763 59 92 carmen-rothmayr.ch</p> <p>IBAN CH77 0685 0016 0393 7480 8 / Bank Avera</p>	<p>Zimmerbuchung direkt</p> <p>über die Casa Santo Stefano Webseite Retreat „Waldbaden & Poesie“ auswählen Button „Zimmer buchen“ anklicken casa-santo-stefano.ch info(at)casa-santo-stefano.ch Tel. +41(0)91 609 19 35</p>
--	--



Gut zu Wissen Unterkunft, Details, Infos

Am Fusse des Monte Lema erwartet dich die **Casa Santo Stefano** mit ihrer gemütlichen Atmosphäre. Sie besteht aus drei historischen und stilvollen renovierten Tessinerhäusern. Die hellen Loggias, sowie eine herrliche Sonnenterrasse mit der Traubenpergola, laden zum Verweilen ein. Die Hotelkosten sind direkt vor Ort beim Check-in zu bezahlen. Mögliche Bezahlungsarten: Debitkarten, Postcard oder bar in CHF/ Euro.

Auf unseren Ausflügen bewegen wir uns auf gelb markierten Wanderwegen (T1) und sind gemütlich unterwegs. Beim Schreiben sitzen wir auf dem Boden, auf Steinen oder Holzstämmen. Bei leichtem Regen sind wir auch im Wald unterwegs.

Für den Kurs sind **keine Vorkenntnisse** notwendig. Willkommen, sind alle, die sich für Natur interessieren und Lust auf Schreiben und Entspannung haben. Packliste wird bei Anmeldung versendet. Wenn Du noch mehr über Carmen und Silvia wissen möchtest, findest du weitere Infos auf den Webseiten: <http://www.carmen-rothmayr.ch/> und <https://erdenklang.ch/anlaesse-aktivitaeten/poesie-und-natur>

Gratis-Parkplätze sind hinter der Gondelbahn vorhanden. Das **Ticino Ticket** bekommst du vom Hotel. Diverse **Restaurants** sind im Ort und Umgebung. Mit **ÖV sehr gut** erreichbar.

Nach Eingang der Kursgebühr ist deine Anmeldung definitiv. **Annulation:** 30 -0 Tage vor dem Aufenthalt 100% der bestätigten Leistungen. Wir empfehlen eine Reiserücktrittsversicherung abzuschliessen. Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

*Baum
du erbaust
mit deinen Armen zum Himmel
mit deinen Wurzeln zur Erde.*

Silvia Villars

