

27. - 29. AUGUST 2021

YOGA WOCHENENDE



Yoga und Wandern in der idyllischen Berglandschaft des Appenzellerlandes: Lasse dich von der Schönheit der Natur verzaubern und erlebe eine entspannende **Auszeit mit Gleichgesinnten**. Das Hotel Idyll in Gais ist ein traditionelles Appenzeller Haus und bietet uns während den Yogaeinheiten einen wunderschönen Blick auf die umliegenden sattgrünen Wiesen. Nicht nur während dem Yoga kannst du **tief durchatmen** und neue Kraft und Energie tanken, sondern auch bei unserer gemeinsamen Wanderung mit abkühlendem Bad. Sei mit dabei und entdecke **vollkommene Schönheit** und Ursprünglichkeit!

Ort

Hotel Idyll Gais (idyll-gais.ch), Seminar- und Ferienhotel im Appenzellerland
bequem mit öffentlichen Verkehrsmitteln oder mit dem Auto erreichbar (gratis Parkplätze)

Kursprogramm (Programmänderungen vorbehalten)

- Fr, 27.08. ab 15.00 Check-in möglich
 16.30 Begrüssung
 17.00 Yoga / Meditation
 19.00 Vegetarisches Abendessen
- Sa, 28.08. 07.30 Pranayama / Yoga
 09.00 Reichhaltiger Brunch
 10.30 Gemeinsame Wanderung mit abkühlendem Bad
 17.00 Yoga / Meditation
 19.00 Vegetarisches Abendessen
 21.00 Yin Yoga / Yoga Nidra
- So, 29.08. 07.30 Pranayama / Yoga
 09.00 Reichhaltiger Brunch
 Anschliessend Check-out und Abreise

Informationen

Preis für Yoga

CHF 290.00

Darin inbegriffen sind: 4 x Yogalektionen (6 h), 1 x Abendprogramm (ca. 1 h), Tee, Wasser, Früchte, Lunchpaket für Wanderung

Der Betrag ist fällig nach der Kursbestätigung. Nach deiner Bezahlung ist der Platz definitiv.

Preis für Unterkunft (inkl. Halbpension)

CHF 338.00 pro Person für 2 Nächte im EZ mit Dusche/WC, exklusive Kurtaxe

CHF 248.00 pro Person für 2 Nächte im EZ mit Dusche/WC Etage, exklusive Kurtaxe

CHF 288.00 pro Person für 2 Nächte im DZ mit Dusche/WC, exklusive Kurtaxe

CHF 236.00 pro Person für 2 Nächte im DZ mit Dusche/WC Etage, exklusive Kurtaxe

Das Zimmer buchst du direkt beim Hotel Idyll Gais:

info@idyll-gais.ch / Telefon +41 (0)71 793 11 45 / www.idyll-gais.ch

Allgemeines

An- und Rückreise sowie Versicherung sind Sache der TeilnehmerInnen. Da die Teilnehmerzahl beschränkt ist, empfiehlt sich eine frühzeitige Anmeldung. Anmeldeschluss: 30. Juni 2021.

Kursleitung und Anmeldung

Andrea Fedier, Oberrieden, dipl. Yogalehrerin und Yogatherapeutin

info@andreafedier.ch / Telefon +41 (0)79 392 23 21 / www.andreafedier.ch

Anna Barbara Bienz, Cham, dipl. Yogalehrerin und Yogatherapeutin

b.bienz@vinyasaflowyoga.ch, Telefon +41 (0)78 631 83 45 / www.vinyasaflowyoga.ch

Wir freuen uns riesig auf deine Anmeldung und dass du mit dabei bist!

**DIE SEELE ERNÄHRT SICH VON DEM,
WORÜBER SIE SICH FREUT.**

Aurelius Augustinus

