



Yoga Auszeit

1. bis 5. Mai 2024 in Gais (Appenzell)

Gönne dir eine Auszeit in der Natur mit viel Yogapraxis

Wir widmen uns täglich 4 bis 5 Stunden der Yogapraxis in zwei bis drei Sequenzen pro Tag. Die Yogapraxis findet im hoteleigenen, wunderschönen „Pavillon Sommersberg“ mit traumhaftem Ausblick statt. An einem Nachmittag unternehmen wir zusammen eine Wanderung in der Region (freiwillig). Zwischen den Yogasequenzen bleibt auch Zeit für Spaziergänge und einfach Sein!

Yogapraxis

- Asanas (Körperübungen)
- Pranayama (Atemlenkung)
- Yoga Nidra (Tiefenentspannung)
- Meditation
- Einblick in die Yoga Philosophie

noch 2 freie Plätze

Diese Yoga Auszeit ist geeignet für Teilnehmer:innen mit Yogaerfahrung.

Seminarhotel Idyll Gais

Alle Infos zum Seminarhotel findest du auf www.idyll-gais.ch

Anreise & Zimmerbezug

Mittwoch, 1. Mai 2024, zwischen 15.00 und 15.30 Uhr,

Seminarbeginn/Yogapraxis

16.00 Uhr

Abreise

Sonntag, 5. Mai 2024, Check-Out bis 10.00 Uhr, Frühstück um 10.00 Uhr (vorher noch Yoga), danach Heimreise

Preis Yogapraxis (ca. 18 h)

CHF 400

Preis Unterkunft & Verpflegung

EZ mit eigenem WC/Dusche CHF 716

EZ mit WC/Dusche auf Etage CHF 556

Anmeldung

via E-Mail an daniela@anandayoga.ch

Dein gewünschtes Zimmer buchst du dann direkt im Hotel Idyll Gais und bezahlst es auch direkt. Bei Abmeldung gelten die Konditionen des Hotels. Die Pauschale beinhaltet 4 Übernachtungen und Verpflegung (Frühstücksbuffet, Pausensnacks, Abendessen, Parkplatz). Das Hotel behält sich Preisänderungen vor. Den Kontakt für die Zimmerbuchung erhältst du von mir nach Anmeldung.

Ich freue mich auf eine inspirierende Yoga Auszeit mit Dir – Namasté

