

Yoga, Wandern und Kultur im Appenzell

18. – 21. August 2022



Yoga mit Wandern und Appenzeller Kultur verbinden - was gibt es Schöneres! Die sanfte Hügellandschaft rund um Gais sowie die Nähe des wunderschönen Alpsteins ist wie geschaffen dafür. Die Unterkunft im heimeligen Seminar- und Ferienhotel Idyll lädt daneben ein, auszuspannen, zu geniessen und die Seele baumeln zu lassen. Neben der täglichen Yogapraxis werden wir einen interessanten Appenzeller Kultur-Nachmittag geniessen und am anderen Nachmittag die Gegend zu Fuss erkunden. Das Weekend richtet sich an alle Yoga-Interessierte, jeden Alters und auch ohne Vorkenntnisse. Auch Hunde sind willkommen!

Alles im Überblick

| | |
|-----------|--|
| Dauer | Donnerstag, 18. bis Sonntag, 21. August 2022 |
| Kosten | CHF 320.- + Zimmerkosten |
| Inklusiv | <ul style="list-style-type: none">✓ 4 Yogalektionen + 1 Abend-Meditation✓ 1 Wanderung + 1 kultureller Ausflug✓ 3 Übernachtungen im gebuchten Zimmer✓ Ausgiebiger Brunch✓ 2 vegetarische Abendessen im Hotel (exkl. Getränke) |
| Leitung | Janine Blaschek Dipl. Yogalehrerin YS/EYU +41 (0)76 441 65 66 jablayoga@bluewin.ch www.jablayoga.com |
| Anmeldung | Per E-Mail an jablayoga@bluewin.ch . Die Teilnehmerzahl ist beschränkt (Minimum 6 Teilnehmer) |



Alles im Detail



| | | | |
|---------------|--------------------------------------|-------------------|---|
| Inhalt | Donnerstag, 18.08. | ab 14.00 Uhr | Individuelle Anreise und Check-in |
| | | 15.30 - 17.30 Uhr | Begrüssung, Welcome-Yoga |
| | | ab 18.30 Uhr | Abendessen im Hotel |
| | | 20.30 - 21.00 Uhr | Abendmeditation |
| | Freitag, 19.08. + Samstag, 20.08. | 08.00 - 09.45 Uhr | Yoga |
| | | ab 09.45 Uhr | Frühstück / Brunch |
| | | Nachmittag | Kultureller Ausflug / Wandern (leichtes Niveau) |
| | | ab 18.30 Uhr | Abendessen (2x im Hotel, 1x auswärts) |
| | Sonntag, 21.08. | 08.00 - 09.45 Uhr | Yoga, danach Frühstück/Verabschiedung |

Änderungen vorbehalten; Detail-Programm folgt ca. 2 Wochen vor dem Weekend.

Kurskosten CHF 320.-

| | | |
|----------------------|-----------------------------|------------------|
| Preise Zimmer | Einzelzimmer Dusche/WC | CHF 498.-/Person |
| | Doppelzimmer Dusche/WC | CHF 423.-/Person |
| | Einzelzimmer Etagedusche/WC | CHF 363.-/Person |
| | Doppelzimmer Etagedusche/WC | CHF 346.-/Person |

- Inklusive reichhaltigem Frühstücksbuffet/Brunch, Früchte und 2 vegetarischen Abendessen im Hotel (exkl. Getränke)
- Kurtaxe plus CHF 6.30/Person, Hund CHF 10.-/Tag, plus Bahnfahrt Appenzell (Ausflug)
- Spezielle Ernährungswünsche gegen Aufpreis möglich, bitte bis 1 Woche vor Anreise dem Hotel mitteilen. Das Abendessen am Samstag ist nicht in diesen Leistungen enthalten.
- Bitte buche das Zimmer direkt beim Hotel Idyll: Tel. 071 793 11 45 / info@idyll-gais.ch, Vermerk „Yoga-Retreat“. Es ist keine Vorauszahlung des Zimmers nötig. Die Hotelkosten sind vor Ort am Anreisetag zu bezahlen.

Anmeldung Per E-Mail an jablayoga@bluewin.ch. Die Anmeldung ist definitiv nach Einzahlung der Kursgebühr auf Konto IBAN CH24 0900 0000 1539 8847 5, Janine Blaschek, Tössriedenstrasse 29, 8193 Eglisau. Die Teilnehmerzahl ist beschränkt.

Das Retreat findet bei mind. 6 Anmeldungen statt. Weitere Infos: www.jablayoga.com / 076 441 65 66 und www.idyll-gais.ch oder. Ich freue mich auf Eure Anmeldung und ein fantastisches Yoga-Weekend mit Euch! Namasté, Janine



| | | | |
|------------------------------|--------------------|-----------------------------|---------------------------------|
| Rücktrittsbedingungen | Unterkunft: | 30 bis 15 Tage vor Anreise: | 30 % der zu erwartenden Kosten |
| | | 14 bis 4 Tage vor Anreise: | 50 % der zu erwartenden Kosten |
| | | 3 bis 0 Tagen vor Anreise: | 100 % der zu erwartenden Kosten |

Kurskosten: Bis 30 Tage vor Kursbeginn wird eine Bearbeitungsgebühr von CHF 50.- erhoben, danach ist der volle Betrag fällig. Versicherung und Haftung ist Sache des Teilnehmers. Ich empfehle den Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung.