

20. – 22. JANUAR 2023  
WINTER YOGA RETREAT



Der Januar ist der perfekte Zeitpunkt, um mit etwas **Neuem zu beginnen**. Und er ist auch ein passender Monat zur **Rückbesinnung** zum Ursprung mit sich selbst. Die Natur macht es genauso, sie zieht sich in sich selbst zurück. Auch wenn es draussen kalt ist, so ist es tief im Körper, im **Herzen** und in der Seele meistens immer noch warm und lebendig. Dieses Winter Yoga Retreat ist für dich, um bewusst im neuen Jahr **anzukommen** und dir **Zeit für dich** zu nehmen. Neben ganzheitlichen Yogaeinheiten mit Panoramablick auf die verschneite Appenzeller Hügellandschaft bewegen wir uns auch draussen in der idyllischen Winternatur.

### Ort

Hotel Idyll Gais ([idyll-gais.ch](http://idyll-gais.ch)), Seminar- und Ferienhotel im Appenzellerland  
bequem mit öffentlichen Verkehrsmitteln oder mit dem eigenen Auto erreichbar (gratis PP)

### Kursprogramm (Programmänderungen vorbehalten)

- Fr, 20.01.      ab 15.00      Check-in möglich  
16.30 – 17.00 Begrüssung  
17.00 – 18.30 Yoga / Meditation  
19.00 – 20.00 Vegetarisches Abendessen  
20.30 – 21.30 Yin Yoga / Yoga Nidra
- Sa, 21.01.      07.30 – 09.00 Pranayama / Yoga  
09.00 – 10.00 Reichhaltiges Frühstück  
ab 10.30      Gemeinsame Winterwanderung mit herrlicher Rundschau  
17.00 – 18.30 Yoga / Meditation  
19.00 – 20.00 Vegetarisches Abendessen  
20.30 – 21.30 Neumond Feuerritual
- So, 22.01.      07.30 – 09.00 Pranayama / Yoga  
09.00 – 10.00 Reichhaltiges Frühstück  
10.30 – 11.00 Abschiedsritual

## Informationen

### Kurskosten

CHF 290.00 für alle Yogaeinheiten und Winterwanderung gemäss Programm

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

### Preis für Unterkunft (inkl. Halbpension)

CHF 346.00 pro Person für 2 Nächte im EZ mit Dusche/WC, exklusive Kurtaxe

CHF 256.00 pro Person für 2 Nächte im EZ mit Dusche/WC Etage, exklusive Kurtaxe

CHF 296.00 pro Person für 2 Nächte im DZ mit Dusche/WC, exklusive Kurtaxe

CHF 244.00 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 und das Hotel sehr begehrt ist, empfiehlt sich eine frühzeitige Anmeldung.

### Kursleitung und Anmeldung

Anna Barbara Bienz, Cham, dipl. Yogalehrerin und Yogatherapeutin

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

Andrea Fedier, Oberrieden, dipl. Yogalehrerin und Yogatherapeutin

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

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

Herzliches Namasté

Anna Barbara und Andrea

**Jedem Anfang wohnt ein Zauber inne.**

Hermann Hesse

