



Yoga, Wandern und Kultur im Appenzell

13. - 16. August 2020

Sommer-Yoga-Weekend: 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 die Gegend an zwei Nachmittagen 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, 13. bis Sonntag, 16. August 2020
Kosten	CHF 290.- (Frühbucher CHF 250.-) + Zimmerkosten
Inklusiv	<ul style="list-style-type: none">✓ 4 Yogalektionen + 2 Abendmeditationen✓ 1 Wanderung + 1 kultureller Ausflug✓ 3 Übernachtungen im gebuchten Zimmer✓ Ausgiebiger Brunch✓ 2 reichhaltige 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, 13.08.	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, 14.08. + Samstag, 15.08.	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)
		20.30 - 21.00 Uhr	Abendmeditation (Freitag)
	Sonntag, 16.08.	08.00 - 09.45 Uhr	Yoga, danach Frühstück/Verabschiedung

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

Kurskosten CHF 290.- (Frühbucher bis 31.01.2020: CHF 250.-)

Preise Zimmer	Einzelzimmer Dusche/WC	CHF 498.-/Person
	Doppelzimmer Dusche/WC	CHF 423.-/Person
	Einzelzimmer Etagedusche/WC	CHF 363.-/Person
	Doppelzimmer Etagedusche/WC	CHF 318.-/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 Teilnehmerzahl ist beschränkt. Die Anmeldung ist definitiv nach Einzahlung der Kursgebühr auf Konto IBAN CH39 0900 0000 6185 45164, Janine Blaschek, Tössriederenstrasse 29, 8193 Eglisau.

Das Retreat findet bei 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: 30-0 Tage vor dem Aufenthalt: 100% der Leistung.
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.