

Yoga im idyllischen Appenzell

von Sonntag, 1. Oktober bis Freitag, 6. Oktober 2023

(Beginn: Sonntagabend 16.30h, Ende: Freitagmorgen nach gemeinsamem Frühstück)

Thema: INTEGRALER YOGA

Yoga Asana, Prânâyâma und Meditation –
Yogaphilosophie – buddhistische und westliche Psychologie –
Aspekte des tolttekischen Schamanismus

Leitung: Ruth Westhauser, dipl. Psychologin FSP, dipl. Yogalehrerin YCH, SVEB-Erwachsenenbildnerin, Gründerin und 2002-2022 Schulleiterin der Tapas Yoga Schule in Kehrsatz/Bern.

Auf Anfrage und nach Bedarf können Einzellektionen oder psychologische Beratungen (Coaching) gebucht werden.

Morgenpraxis 07.30 – 09.30 h // **Nachmittagspraxis** 16.30 – 18.30 h (dynamischer Wechsel von Asanapraxis, Philosophie/Psychologie und Meditation)

Bei bis zu 15 Teilnehmenden sind genügend Einzelzimmer mit Dusche / WC vorhanden.

Der Yogaraum befindet sich im Hotel. 80 m² gross, Matten, Kissen und Woldecken sind vorhanden. **Nach Bedarf können Sitzbänkli von der Seminarleitung zur Verfügung gestellt werden.**

Der Preis für die Yogawoche: 400.-
Anmeldung bitte baldmöglichst direkt bei mir.

Zimmerpreise nach Kategorie Einzelzimmer/Doppelzimmer mit eigenem WC/Dusche oder WC/Dusche auf der Etage.

Anmeldung für euer Zimmer direkt beim Hotel:

DAS SEMINAR- UND FERIENHOTEL IDYLL, in Gais, Möser 4, CH-9056 Gais | **Tel. 071 793 11 45**

Mail: info@idyll-gais.ch

www.idyll-gais.ch

Die Kurtaxe von Fr. 10.50 ist eine Pauschale für die 5 Tage.

Seminarpauschale im EZ Dusche/WC	895.- plus Kurtaxe 10.50
Seminarpauschale im EZ Etagen-WC/Dusche	695.- plus Kurtaxe 10.50
Seminarpauschale im DZ Dusche/WC	745.- plus Kurtaxe 10.50 / Person
Seminarpauschale im DZ Etagen-WC/Dusche	595.- plus Kurtaxe 10.50 / Person