

TIME OFF

eine kleine Auszeit im Appenzell



Freitag 18. – Sonntag 20. Juni 2021

Nimm dir ein verlängertes Wochenende Zeit, um eine kleine Auszeit im schönen Appenzell zu genießen. Begleitet wird dies mit täglicher Meditation und Yoga am Morgen, einem entspannenden Nidra am Abend, Zeit alleine und in der Gemeinschaft, einer Kakaozeremonie und vor allem: Natur und Gelassenheit!

Das Retreat findet im Haus Lindenbühl in Trogen im Appenzell statt, einem magischen Ort zum Auftanken. Hier kannst du dich weg vom Trubel des Alltags der Schönheit der Stille und der Natur erfreuen. In den vielen freien Stunden kannst du die Seele baumeln lassen, auf einer Wanderung mit deinen Mitmenschen die Natur genießen und dich dem Tag sorgenfrei hingeben. Das Yoga-Programm besteht aus einer Kakaozeremonie zur Verbindung mit dem Herzen, täglicher Meditation und Pranayama, aktivierendem Morgenyoga, sowie entspannendem Yoga Nidra abends. Täglich werden wir zudem von vegetarischen Kochkünsten und hauseigenem Quellwasser vom Haus Lindenbühl verwöhnt.

Das Retreat ist für alle geeignet.

Programm Retreat

Dieses Programm bietet Dir einen Überblick über die 3 Tage:
(Anpassungen vorbehalten)

Freitag

10:00 Individuelle Ankunft und Check-In
11:00 Willkommensrunde
12:00 leichtes Mittagessen
15:30 Kakao und Yin Yoga
18:30 Abendessen
20:00 Yoga Nidra

Samstag

07:30 Meditation und Pranayama
08:15 Morgenyoga
10:30 Brunch
12:00 optionale gemeinsame Wanderung
18:30 Abendessen
20:00 Yoga Nidra

Sonntag

07:30 Meditation und Pranayama
08:15 Morgenyoga
10:30 Brunch
11:30 Check-Out & Individuelle Heimreise

Kosten Retreat

3 Tage Retreat: 300.- / Reduziert: 250.-

Inklusive im Preis:

10H Praxis mit Vinyasa, Pranayama, Meditation, Nidra, Yin und Kakao

Nicht im Preis inbegriffen sind:

Übernachtungs- & Verpflegungskosten (Konditionen siehe unten)

Individuelle An- und Abreise

Zusätzliche Verpflegung und Mahlzeiten

Reiki-Behandlung falls gewünscht

Unterkunft

Das Retreat findet in Trogen im Appenzell statt. Es stehen 3 Arten von Zimmer zur Verfügung. Die Preise verstehen sich inkl. Vollpension und MwSt. und Kurtaxe:

- Einzelzimmer 262.- für 2 Nächste pro Person
- Doppelzimmer 238.- für 2 Nächste pro Person
- Dreibettzimmer 218.- für 2 Nächste pro Person

Weitere Infos: <https://www.lindenbuehl-trogen.ch/>

Anreise

Von Zürich HB über St. Gallen: 2 Stunden 10min; Laufzeit ab Bhf.: 25 min

Parkplätze verfügbar für 10.- (Pauschale)

Verpflegung

Wir werden 2x täglich mit vegetarischem Essen verwöhnt: Es gibt einen reichhaltigen Brunch und ein leckeres vegetarisches 3-Gang-Menü am Abend. Vor dem Yoga und zwischen den Mahlzeiten stehen Snacks bereit. Alle Mahlzeiten werden mit regionalen und biologischen Produkten zubereitet, inkl. hauseigenem Quellwasser. Bitte gib uns allfällige Allergien bekannt. Das Haus Lindenbühl versucht nach Möglichkeit bei vorheriger Mitteilung individuelle Diäten zu berücksichtigen. Falls andere spezielle Produkte benötigt werden, bitten wir darum, diese selbst mitzubringen.

Anmeldung und Konditionen

Die Anmeldung erfolgt verbindlich über **f.ghidossi@hotmail.com**

Bei Anmeldung wird eine Anzahlung von **CHF 200.-** fällig. Erst nach Eingang der Zahlung ist der Platz für dich reserviert. Die Anzahlung ist nicht rückerstattbar. Die Restzahlung erfolgt bis spätestens 1. Juni 2021 per zugestellte Rechnung.

IBAN: CH790900000876164610, Notiz: Anzahlung Sommer-Retreat, Flavia Ghidossi, Goldschlägistrasse 13, 8952 Schlieren

Der Restbetrag kann bis zu 6 Wochen vor dem Retreat rückerstattet werden. Anschliessend werden die Kosten wie folgt in Rechnung gestellt:

Rückzahlungen: 4-6 Wochen vor Beginn 80%, 2-4 Wochen vor Beginn 50%, 1 Woche vor Beginn 25%. Der volle Betrag ist per 01.06.2021 fällig. An- und Rückreise, sowie Versicherung ist Sache der Teilnehmer/innen.

Im Falle von Ausfall wegen Covid, werden alle Kosten natürlich zurückerstattet und eine Möglichkeit für ein Verschiebedatum wird gesucht.

Haftungsausschluss

Die Teilnahme an den Kursen erfolgt auf eigene Verantwortung. Die Kursleitung und das Haus Lindenbühl übernehmen keinerlei Haftung für anlässlich der Kursteilnahme entstehenden Personen- oder Sachschäden.

Für Leistungen welche extern und in Eigenverantwortung gebucht werden müssen, gelten die Rücktrittsbedingungen des Anbieters. Die Organisatoren des Retreats übernehmen für diese Leistungen keine Haftung.