

# Yoga-Retreat im Herbst – Appenzell



20. – 22. September 2024



## Yoga-Auszeit zum Herbstanfang im hügeligen Appenzell

Gönn dir eine Auszeit und tauche ein in Asanas, Pranayama und Meditation und bringe deinen Körper, deinen Geist und deine Seele in Einklang. Geniesse die voralpine Hügellandschaft im Appenzell und lass dich von Ruhe und kulinarischen Leckerbissen verwöhnen.

### Wann

20. – 22.9.2024 Freitag 14.00 Uhr bis Sonntag ca. 12.00 Uhr (Anmeldeschluss 15.7.24)

### Wo

Alpenhof, St. Antonstrasse 62, 9413 Oberegg, im Kanton AI, [www.alpenhof.ai](http://www.alpenhof.ai)

### Für wen

Für alle Yogainteressierte (jeder Level willkommen) - Für Ruhesuchende zum Entspannen, Abschalten, Eintauchen mit Yin Yoga und Yoga Nidra. Zum Auftanken und Regenerieren mit dynamischen Yoga Flows, Asanas, Pranayama und Meditation.

Für Naturliebhaber in faszinierender Wanderlandschaft, traumhaften Ausblicken (auch in der Sauna;-) - Für Geniesser mit kulinarischen Köstlichkeiten und in der schönsten Bibliothek - Für Heilbader im nahe gelegenen Appenzeller Heilbad. Jeder ist willkommen.



## Preise Retreat inklusiv/pro Person

Yogaeinheiten (Morgen; Nachmittags und Abends) – 2 x Brunch – 1 x Willkommensdrink – 2 x Earlybird-Snack – 2 x Übernachtungen – Nachmittags-Snack – 2 x Abendmenu.

### Einzelzimmer

- Normales Einzelzimmer 670.-
- Doppelzimmer klein als Einzelbelegung 750.-
- Doppelzimmer gross als Einzelbelegung 790.-

### Doppelzimmer

- Doppelzimmer klein (Zweierbelegung) 650.-
- Doppelzimmer gross (Zweierbelegung) 670.-

Die Toiletten und Einzelduschen sind in Zimmernähe auf dem Flur.

## Kursleitung

Monika Bloch – Bewegungspädagogin, Pilates, Yoga, Rückbildung und Liebscher & Bracht Instruktorin.

## Bedingungen und Reiserücktritt

Zu einer definitiven Anmeldung gehört eine Anzahlung von 100.- CHF, dieser Betrag ist nicht erstattbar. Der volle Betrag muss 60 Tage vor dem Retreat beglichen werden. Im Falle eines Reiserücktritts gilt (ausgenommen der nicht erstattbaren Anzahlung):

- bis 31 Tage kostenlos
- von 30 bis 8 Tage vor Anreise 50% des Gesamtbetrages
- ab 7 Tage vor Termin 100% des Gesamtbetrages.

Ich empfehle eine Reiserücktrittsversicherung abzuschliessen.

## Anmeldung

Anmeldungen per Mail an [monika.bloch@marve.ch](mailto:monika.bloch@marve.ch). (Angabe Zimmerwunsch und Essen, Basis vegetarisch oder auf Wunsch auch vegan oder mit Fleisch)

Die Teilnehmerzahl ist limitiert.

**Ich freue mich auf Dich, auf die Bewegung und auf das gemeinsame Wochenende!**

