

Yoga Kurzretreat im Appenzell

Donnerstag 03. – Sonntag 06. Dezember 2020

Idyll Gais, 9056 Gais, www.idyll-gais.ch
Mit Bettina Fürst Thiel & Dina De Paola

Frühlingserwachen im Appenzell: Zeit zum Aufblühen, Stille und Freiheit erleben, Zeit für Neubeginn und Erneuerung. In weiter Natur kannst du hier auftanken, entspannen, träumen und die Seele baumeln lassen. Aufgrund unserer langjährigen Retreat-Erfahrung gestalten wir für dich an diesem verlängerten Wochenende eine gute Mischung aus vielseitiger Yogapraxis und Meditation. Unser Rückzugsort liegt eingebettet zwischen Hügellandschaften und Weiden. Fernab der Stadt atmet man hier reine Natur.

Den Ruf als Ort der Genesung eilt dem Appenzellerland weit voraus: Gestärkt, erholt und mit Freude kehrst du wieder in deinen Alltag zurück.

Inhalt:

Vinyasa Yoga, Yin Yoga, Meditation, Pranayama und Tiefenentspannung (Yoga Nidra und Klangschalenbad)

Kosten:

Übernachtung Vollpension im DZ ab CHF 339.–
Kurskosten CHF 350.–

Infos und
Anmeldung auf
www.malayoga.ch

