

Raus aus dem Kopf, rein in den Körper

Deine Winterauszeit in Gais

Yoga · Qigong · Aromatherapie · Akupressur · Winterwanderung

Dein Daheim ist für drei Tage das Hotel Idyll in Gais. Das Haus hat eine bewegte Geschichte. Gegründet wurde es 1919 als «Ruehüsli» und bot mittellosen Frauen die Möglichkeit, für kurze Zeit Abstand von ihrem oft harten Alltag zu gewinnen. Heute ist das Hotel Idyll ein heimeliges und herzliches Seminarhaus mitten in der Hügellandschaft von Gais.

Besonders gerne mag ich den runden Pavillon, in dem wir einen grossen Teil des Wochenendes verbringen werden. Die grossen Fenster öffnen den Blick weit hinaus über die Hügel. Während wir uns bewegen, wandert der Blick immer wieder nach draussen. Zu den Wiesen. Den Hügeln. Dem Himmel.

Dazwischen laden gemütliche Aufenthaltsräume zum Verweilen ein. Mit einem Buch, deinem Tagebuch, einer Tasse Tee oder in guter Gesellschaft. Und wenn uns das Winterwetter wohlgesinnt ist, geniessen wir gemeinsam eine kurze Wanderung durch die Appenzeller Hügellandschaft.



Wenn du dir zusätzlich eine Massage gönnen möchtest, kannst du diese gerne direkt beim Hotel buchen. Bitte melde dich dafür frühzeitig.



Preise

Einzelzimmer mit eigenem Bad **CHF 625.00**

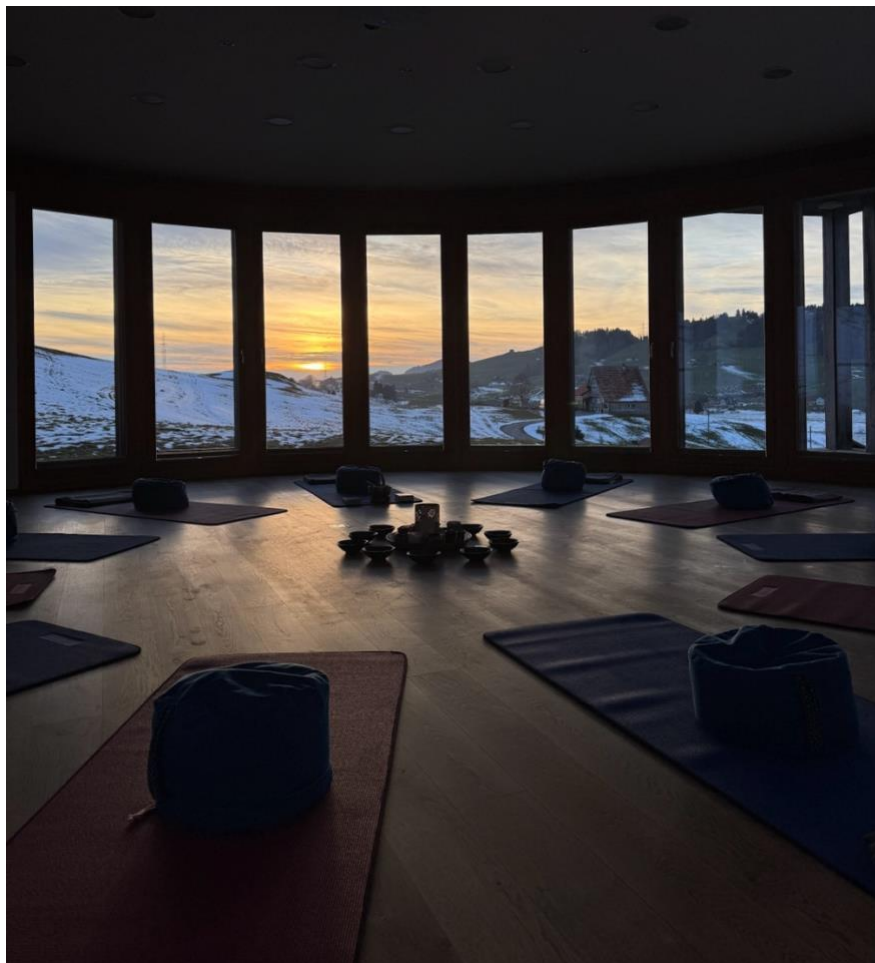
Doppelzimmer mit eigenem Bad **CHF 585.00** p.P.

Im Preis inbegriffen

- 2 Übernachtungen im EZ oder DZ mit reichhaltigem Frühstücksbuffet
- Bewegungsprogramm und Miniworkshops «Aromatherapie, Akupressur & TCM»
- Geführte Wanderung
- 1 Kaffee oder Tee am frühen Morgen
- Pausen mit Kaffee oder Tee, Früchteschale und Snacks
- 2 Abendessen (Suppentopf, Salate und warme, vegetarische Speise)
- Tafelwasser zu den Mahlzeiten (weitere Konsumationen sind nicht inkludiert)
- kostenloses W-LAN
- kostenloser Parkplatz



Bitte teile mir, spezielle Ernährungswünsche* spätestens eine Woche vor Anreise mit. (Zuschlag - spezielle Ernährung CHF 10.00/Tag) glutenfrei, Laktoseintoleranz, Hystamin, vegan, etc.



Programm

(kleine Änderungen vorbehalten)

Wie riecht Geborgenheit? Was hilft dir, wenn dein Gedankenkarussell nicht stillstehen will? Und wie kannst du deinen Körper dabei unterstützen, wieder mehr in Balance zu kommen?

An diesem Wochenende gehen wir auf Entdeckungsreise. Mal in Bewegung, mal in der Ruhe, mal neugierig forschend, mal einfach geniessend. Gemeinsam erkunden wir, was Körper und Nervensystem stärkt und wie kleine Impulse im Alltag Grosses bewirken können.

Freitag, 19. Februar 2027

Ab 17:00 Individuelle Anreise und Check-In im Hotel Idyll in Gais

18:00 - 18:45 Willkommenskreis

19:00 - 20:00 Gemeinsames Abendessen

Ab 20:00 Zeit für Dich

21:15 - 21:50 Yin Yoga für einen guten Schlaf

Samstag, 20. Februar 2027

07:30 - 08:15 Qigong

08:30 - 10:15 Brunch und freie Zeit

10:15 - 11:15 Mini-Workshop: «Duft, Berührung & Körperwissen»

11:15 - 11:30 kleine Pause

11:30 - 12:30 Elements: Bewegungsprogramm nach den Prinzipien der fünf Elemente

12:30 - 13:00 Pause mit Snacks

13:30 - 17:00 freiwillige, geführte Winterwanderung (reine Gehzeit ca. 2 Std)

18:30 - 20:00 Gemeinsames Abendessen

Ab 20:00 Zeit für dich, Gespräche, lesen, Sein

Sonntag, 21. Februar 2027

07:30 - 08:30 Qigong

08:30 - 10:50 Brunch und Checkout

11:00 - 12:00 Soft Yoga

12:00 - 12:10 kleine Pause

12:10 - 13:15 Lass dich überraschen 😊

13:15 - 13:45 Pause mit Snacks

13:45 - 14:30 Abschlusskreis

Ab ca. 14:45 individuelle Heimreise