

## JA zu MIR in Gais

Dein Daheim ist für drei Tage das Hotel Idyll in Gais. Das idyllische, schöne Seminarhaus ist ruhig gelegen, umgeben von Hügeln, traumhafter Natur, mit Blick auf den wunderschönen Alpstein. Hier darfst du geniessen, dich erholen und bei Dir ankommen.

Unser Seminarraum ist hell und lichtdurchflutet und bietet das perfekte Ambiente. Ein einfaches, ruhiges Zimmer mit Dusche und WC wartet auf dich und lässt dich wunderbar entspannen.

Du findest im Haus mehrere Räume, die du geniessen darfst, ob für interessante Gespräche, Tagebuch schreiben oder auch einfach um wieder einmal in aller Ruhe zu lesen.



### Investition in DICH

Einzelzimmer mit eigenem Bad **CHF 799.00**

Doppelzimmer mit eigenem Bad **CHF 739.00**

- ! **Platzzahl ist auf 10 Personen beschränkt, es lohnt sich frühzeitig zu buchen.**

## Im Preis inbegriffen

- Workshop «JA zu MIR»
- 1 Kaffee oder Tee am frühen Morgen
- 2 Übernachtungen im EZ oder DZ mit reichhaltigem Frühstücksbuffet
- Pausen mit Kaffee oder Tee, Früchteschale und Gebäck
- 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**

## Inhalt **JA zu MIR** (kleine Änderungen vorbehalten)

- Willkommenskreis im Silentium der Klinik Gais
- Eine Lektion «QiBalance» - im eigenen Körper ankommen
- Softyogalektionen - auch für Yoganeulinge
- Qigong – energetisierende Bewegungskunst (Outdoor)
- Meditationen und Körperübungen zur Stärkung deiner inneren Balance
- Übungen, um dir selbst mit Respekt und Selbstakzeptanz zu begegnen
- Workshop 1: Begegne deinen inneren Familienmitgliedern und finde den liebevollen Umgang damit
- Erfahre wie die Natur dich ins Gleichgewicht bringt (Outdoor)
- Workshop 2: Vertiefen der gewonnenen Erkenntnisse
- Feuerritual unter freiem Himmel

**! Ich empfehle dir ein schönes Tagebuch mitzunehmen, um deine Erkenntnisse und Erfahrungen festzuhalten.**



## Programm **JA zu MIR** (kleine Änderungen vorbehalten)

Samstag, 4. Mai 2024

Ab 13:30 Individuelle Anreise

14:00 -15:00 Willkommenskreis (Silentium Klinik Gais)

15:00 -16:00 QiBalance – im eigenen Körper ankommen (Silentium Klinik Gais)

Ab 16:30 Check-In im Hotel Idyll in Gais

18:30 - 20:00 Gemeinsames Abendessen

Ab 20:00 Zeit für Dich

21:15 – 21:50 geführte Entspannungsübung für einen guten Schlaf

Sonntag, 5. Mai 2024

7:30 – 8:15 Körperübungen und Meditation

09:00 - 10:30 Brunch

10:30 - 13:00 Workshop 1 – innere Familie

13:00 - 17:30 Freie Zeit (freiwillige geführte Wanderung)

17:30 - 18:30 Ritual an der Feuerstelle

18:30 - 20:00 Gemeinsames Abendessen

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

Montag, 6. Mai 2024

7:30 - 08:15 Softyoga und Meditation

8:15 - 9:00 Zimmer räumen - Checkout

09:00 - 10:30 Brunch

11:00 – 14:00 Workshop 2 mit Abschlusskreis

Ab 14:00 Individuelle Heimreise

### **Möglichkeit für Shiatsubehandlungen**

Es stehen limitierte Slots à CHF 85.-/45 Min zur Verfügung. First come, first served.

Bitte bei der Anmeldung mitteilen.

