

Yoga und Winterwandern 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.

Wenn du dir eine Massage gönnen möchtest, empfehle ich dir, dich frühzeitig direkt im Gästehaus anzumelden.



Preis

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 geführte Wanderung
- 1 Kaffee oder Tee am frühen Morgen
- Pausen mit Kaffee oder Tee, Früchteschale und dem besten Kuchen ☺
- 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 **Wander- und Yogaweekend** (kleine Änderungen vorbehalten)

- Willkommenskreis
- Verschiedene Bewegungseinheiten wie Meridian-Yoga, Soft-Yoga, Yin-Yoga
- Mini-Shiatsubehandlung als Schlusssentspannung im Yoga
- Meditationen und Körperübungen zur Stärkung deiner inneren Balance
- Kurzer Workshop zum Thema Selbstfürsorge
- Geführte Herbstwanderung



Programm (kleine Änderungen vorbehalten)

Freitag, 13. Februar 2026

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, 14. Februar 2026

07:30 - 08:15 Qigong

08:30 - 10:15 Brunch und freie Zeit

10:15 - 11:15 Kleiner Workshop: Selbstfürsorge

11:15 - 11:30 kleine Pause

11:30 - 12:30 Element Moves

12:30 - 13:00 Pause mit Snacks

13:30 - 17:00 freiwillige, geführte Herbst-Wanderung

18:30 - 20:00 Gemeinsames Abendessen

20:00 - 20:45 Feuerritual

Ab 20:45 Zeit für dich, Gespräch, lesen sein

Sonntag, 15. Februar 2026

07:30 - 08:30 Softyoga und Meditation

08:30 - 10:50 Brunch und Checkout

11:00 - 12:00 Meridian Yoga

12:00 - 12:10 kleine Pause

12:10 - 13:15 Surprise

13:15 - 13:45 Pause mit Snacks

13:45 - 14:30 Abschlusskreis

Ab ca 14:45 individuelle Heimreise