



Yoga-Retreat mit tanjayoga vom 3. – 7. Oktober 2021



Anreise: Sonntag, 3. Oktober 2021 (Ankunftszeit 14.00 Uhr)

Abreise: Donnerstag, 7. Oktober 2021 (Abreisezeit 14.00 Uhr)

Ort: <https://www.lindenbuehl-trogen.ch>

Das Lindenbühl Trogen ist ein wunderbar in den Appenzeller Hügeln gelegenes Seminar- und Ferienhaus. Die Hauswirtschaft wird sorgfältig und mit Rücksicht auf Natur und Umwelt geführt. Die Küche ist selbstverständlich regional und biologisch und Goût-Mieux-zertifiziert.

Einfach ankommen und sein!

Programm:

07.30 – 08.00 Uhr	Pranayama (Atemübungen)
08.00 – 09.30 Uhr	Yoga
09.30 – 11.00 Uhr	Brunch
11.00 – 15.30 Uhr	Freizeit (Ruhens, Spazieren, Besichtigen)
16.00 – 17.30 Uhr	Yoga
18.00 – 19.30 Uhr	Abendessen
19.30 – 20.30 Uhr	Yin Yoga, Yoga Nidra / Entspannung, Meditation

Detailprogramm (Themenschwerpunkte) folgt

Kosten: Einzelzimmer CHF 950.— / pro Person
Doppelzimmer CHF 890.— / pro Person

Inbegriffen: - 4 Übernachtungen
- frühmorgens warmer Tee, Dörrfrüchte, Nüsse / Fruchteschale
ganzer Tag
- Brunch und 3-Gang Abendessen mit Fleisch oder Vegi
- 4.5 Std. gemeinsame, tägliche Praxis

Anmelden: namaste@tanjayoga.ch
Natel 079 / 423 14 54

Die Anmeldung wird mit der Bezahlung von CHF 200.— bestätigt.
Die Anmeldegebühren können nur im Krankheitsfall und mit einem
schriftlichen Arzteugnis zurückerstattet werden. Der gesamte Betrag
ist bis zum 20. September 2021 fällig.

Die An- und Abreise sowie die Versicherung sind Sache der
Teilnehmer*innen und nicht im Preis inbegriffen. Ein Abholservice
vom Bahnhof Trogen kann organisiert werden.

12 Plätze verfügbar!