

Lindenbühl. Ankommen. Ausatmen. Am schönsten ist der erste Morgen: Man erwacht in einem dieser hübschen Zimmer. Im Frühling mit den Vögeln im Ohr. Der Tag gehört Dir! Du hast tief geschlafen. Der Alltag ist weit weg. Du freust dich. Alles ist gut.

# Yoga-Wochenende im Appenzell

Der Atem –  
eine wunderbare Brücke  
zwischen Körper und Geist

15. – 17. Juni 2018



[www.dein-yoga.ch](http://www.dein-yoga.ch)



[www.yoganow.ch](http://www.yoganow.ch)

# Yoga-Wochenende im Appenzell – Seminarhaus Lindenbühl, Trogen - 15. – 17. Juni 2018

## Der Atem - eine wunderbare Brücke zwischen Körper und Geist

Der Atem wird im Yoga verstanden als der wichtigste Träger des Flusses unserer Lebensenergie Prana. Unter professioneller und individueller Anleitung praktizierst du Yoga in entspannter Umgebung, lernst verschiedene Atemtechniken kennen und erfährst, wie du den Atem nutzen kannst, um Ruhe oder Aktivität zu erlangen.

## Programm

### Freitag, 15. Juni:

Individuelle Anreise	
Abendessen	18.30 Uhr
Yoga & Meditation	20.00 – 21.00 Uhr

### Samstag, 16. Juni:

Yoga	08.00 – 09.00 Uhr
Frühstück	09.00 Uhr
Der Atem - Teil I	10.30 – 12.30 Uhr
Mittagessen	12.30 Uhr
Yoga	17.00 – 18.00 Uhr
Abendessen	18.30 Uhr
Yoga Nidra	20.00 – 21.00 Uhr

### Sonntag, 17. Juni:

Yoga	08.00 – 09.00 Uhr
Frühstück	09.00 Uhr
Der Atem - Teil II	10.30 – 12.30 Uhr
Individuelle Abreise	

## Informationen

### Kurskosten:

CHF 300.00 (exkl. Unterkunft & Verpflegung)

### Kosten Unterkunft & Verpflegung:

CHF 131.00 p/P pro Nacht im Einzelzimmer, Vollpension\*, Etagendusche & WC  
CHF 119.00 p/P pro Nacht im Doppelzimmer, Vollpension\*, Etagendusche & WC

\*Frühstücksbuffet, 3-Gang-Mittagessen sowie vegetarisches 2-Gang-Abendessen. Die «Goût Mieux» zertifizierte Küche bietet saisonale und regionale Gerichte mit biologischen Produkten.

### Unterkunft:

Das Zimmer buchst du direkt beim Seminar- und Ferienhaus Lindenbühl:

[kontakt@lindenbuehl-trogen.ch](mailto:kontakt@lindenbuehl-trogen.ch)

T 071 344 13 31

[www.lindenbuehl-trogen.ch](http://www.lindenbuehl-trogen.ch)

### Allgemeines:

An- und Rückreise sowie Versicherung sind Sache der TeilnehmerInnen. Die Teilnehmerzahl ist beschränkt. Anmeldeschluss ist der 31. März 2018.

### Anmeldung direkt bei:

Sabine Keller

Dipl. Yogalehrerin YCH

Yogatherapeutin iih

[mail@dein-yoga.ch](mailto:mail@dein-yoga.ch)

T 079 372 14 14

[www.dein-yoga.ch](http://www.dein-yoga.ch)

Silvia Corti

Dipl. Yogalehrerin YCH

Komplementärtherapeutin OdA KT

[silviacorti@bluewin.ch](mailto:silviacorti@bluewin.ch)

T 079 232 85 15

[www.yoganow.ch](http://www.yoganow.ch)

