

# Yoga Retreat im wunderschönen Appenzell

---

27.3. bis 30.3.25 mit Renata Dallas

Erlebe an diesem Wochenende das Erwachen in dir und um dich herum mitten im idyllischen Appenzell.



Seminar- und Ferienhotel Idyll in Gais

Wir beginnen den Tag in Stille der Meditation. Danach folgt eine erwärmende, kraftvolle Yoga Praxis begleitet mit Atemübungen. Anschliessend erwartet uns ein ausgiebiger Brunch mit frischen, regionalen Produkten.

Nachmittags kannst du dein Programm frei wählen. Unser Rückzugsort liegt eingebettet zwischen Hügellandschaften und Weiden. Fernab der Stadt atmet man hier reine Natur.

Am späteren Nachmittag treffen wir uns wieder für eine sanfte regenerative Yoga Praxis.

Abends geniessen wir ein mit Liebe zubereitetes vegetarisches Menü.

Das Abendprogramm wird unterschiedlich gestaltet. Mit einer Yin Yoga Praxis, Yoga Nidra (Tiefenentspannung) oder einer geführten Kriya Meditation hast du die Möglichkeit den Tag ausklingen zu lassen.



Zimmer



Yoga Raum



# Programm

---

Donnerstag:

Anreise ca. 17:00 Uhr

18.00 Begrüssung & Infos

18:30 Abendessen

20:30 – 21:30 Einführung in Meditation / Praxis

Freitag:

7:30 – 8:00 Meditation in Stille

8:00 – 10:00 Asana / Pranayama / Meditation

10:30 Brunch

16:30 – 18:00 Asana / Pranayama / Meditation

18:30 Abendessen

20:30 – 21:30 Yin Yoga / Yoga Nidra

Samstag:

7:30 – 8:00 Meditation in Stille

8:00 – 10:00 Asana / Pranayama / Meditation

10:30 Brunch

16:30 – 18:00 Asana / Pranayama / Meditation

18:30 Abendessen

20:30 – 21:30 Yin Yoga / Yoga Nidra

Sonntag:

7:30 – 8:00 Meditation in Stille

8:00 – 10:00 Asana / Pranayama / Meditaton

10:30 Brunch

DZ / Etage WC, Dusche CHF 695.- / Person

EZ / Etage WC, Dusche CHF 740.-

DZ / WC, Dusche im Zimmer CHF 795.- / Person

EZ / WC, Dusche im Zimmer CHF 870.-

Im Preis inbegriffen:

3 x Übernachtungen, 3 x Brunch und Abendessen Vegi

Kaffee / Tee, Tafelwasser, Früchteschale, Nachmittags – Snack

Tägliche Yoga Praxis

Anmelden:

[renata@yoga4me.ch](mailto:renata@yoga4me.ch)

Bilder vom letzten Retreat im April 2021

Die Gruppe, das Wetter, der Ort...  
Es war einfach wunderschön!

