Auftanken und Geniessen im «Idyll» in Gais (AR)

Qi-Gong- und Meditations-Wochenende mit Gabriela Baumgartner

Gönn dir eine wohltuende Auszeit in einer idyllischen Umgebung:

vom 5. bis 8. März 2026
im Seminar- und Ferienhotel Idyll im Appenzellerland

Im Seminarhaus Idyll in Gais (AR) praktizieren wir sanfte, wohltuende und regenerierende Körperübungen aus dem Qi-Gong- und Yin-Yoga. Wir wohnen und üben in einem historischen appenzeller Bauernhaus vor einer einmaligen Naturkulisse.

Das Seminarhotel Idyll wird von der Stiftung «Ruhehüsli» betrieben. Ursprünglich bot das Haus am Fusse des Hirschbergs mittellosen Frauen die Möglichkeit, für eine oder zwei Wochen ihrem harten Alltag entfliehen. Heute ist das Idyll der pefekte Ort für alle, um durchzuatmen, Abstand vom Alltag zu gewinnen und sich mit einem Spaziergang oder einer Shiatsu-Behandlung verwöhnen zu lassen

Gabriela Baumgartner
info@gabrielabaumgartner.ch
www.gabrielabaumgartner.ch

Programm:

Donnerstag	Ab 15 Uhr Anreise, Führung durch das Haus, 17 Uhr bis 18.30 Uhr Yin Yoga und Meditation, ab 19 Uhr gemeinsames Nachtessen.
Freitag und Samstag	8 Uhr bis 9.30 Uhr Qi Gong und Meditation, im Anschluss gemeinsames Frühstück. Nachmittag: Spaziergänge durchs Dorf, kleine Wanderung zum Appenzeller Witz-Weg, Lesen, Kuscheln. Wer mag, kann bei Dana Martelli eine Shiatsu-Behandlung geniessen. Bitte unbedingt frühzeitig anmelden. 17 Uhr bis 18.30 Uhr Yin Yoga und Meditation, ab 19 Uhr gemeinsames Abendessen.
Sonntag	8 Uhr bis 9.30 Uhr Qi Gong und Meditation, anschliessend gemeinsames Frühstück. Danach bleibt noch einmal Zeit für einen Spaziergang in der kraftvollen Natur.
Kursgebühren Übernachtung mit Halbpension	CHF 210 Einzelzimmer zwischen 144 und 184 Franken pro Person und Übernachung Doppezimmer zwischen 124 und 154 Franken pro Zimmer und Übernachtung
Shiatsu-Behandlung	CHF 132 (wird teilweise durch die Zusatz-Versicherung der Krankenkasse vergütet)
Teilnehmerinnenzahl:	Es hat Platz für maximal 10 Personen.
Stornierung nach Anmeldung:	Für Kurs- und Hotelbuchungen gelten die Allgemeinen Geschäftsbedingungen des Seminarhauses Idyll (https://www.idyll-gais.ch/de/ferien/agb.html).

Informationen und Anmeldung:

Kurs: Gabriela Baumgartner, info@gabrielabaumgartner.ch, Telefon 079 438 49 26

Zimmerreservation: Seminarhaus Idyll, Gais, Telefon 071 793 11 45, www.idyll-gais.ch