

Qi Gong, Entspannen und Geniessen im «Idyll» in Gais (AR)

Ein Wochenende zum Durchatmen und Auftanken mit Gabriela Baumgartner

vom 8. bis zum 11. April 2027

im Seminar- und Ferienhotel Idyll in Gais (AR).



In diesem Retreat schenkst du dir den Raum, innezuhalten, durchzuatmen neue neue Energie für dein Alltag zu tanken. In einer kleinen Gruppe erlebst du ein Wochenende voller achtsamer Bewegungen aus der Schatzkiste des Qi Gong, Meditation und wohltuender Naturmomente. Darüber hinaus bleibt Zeit zum Kaffeln, Plaudern, Spazieren und Wandern in einer einmaligen Naturkulisse.

Das Seminarhotel Idyll – ein historisches appenzeller Bauernhaus - 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 perfekte Ort für alle, um durchzuatmen und Abstand vom Alltag zu gewinnen.



Programm:

Donnerstag	Ab 15 Uhr Anreise 17 Uhr bis 18.30 Uhr Qi Gong 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, kleine Wanderungen, Lesen, Kuscheln. 16 Uhr: Vortrag «Einführung in die Philosophie und Wirkungsweise des Qi Gong» 17 Uhr bis 18.30 Uhr Qi Gong 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 ab 140 Franken pro Person und Übernachtung Doppezimmer ab 160 pro Zimmer und Übernachtung
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