

### **Yoga im idyllischen Appenzell**

von Sonntag, 5. Oktober bis Freitag, 10. Oktober 2025

(Beginn: Sonntagabend 16.30h, Ende: Freitagmorgen nach gemeinsamem Frühstück)

#### **Thema: INTEGRALER YOGA**

Yoga Asana, Prānāyāma und Meditation –  
Yogaphilosophie

Bewusste Körperwahrnehmung, Koordination und Integration in die Praxis

**Leitung:** Ruth Westhauser, dipl. Psychologin FSP, dipl. Yogalehrerin YCH,  
SVEB-Erwachsenenbildnerin, Gründerin und 2002-2022 Schulleiterin der Tapas Yoga Schule  
in Kehrsatz/Bern.

Auf Anfrage und nach Bedarf können Einzellektionen oder psychologische Beratungen  
(Coaching) gebucht werden.

**Morgenpraxis** 07.30 – 09.30 h // **Nachmittagspraxis** 16.30 – 18.30 h (dynamischer Wechsel  
von Asanapraxis, Philosophie/Psychologie und Meditation)

Bei bis zu 15 Teilnehmenden sind genügend Einzelzimmer mit Dusche / WC vorhanden.

Der Yogaraum befindet sich beim Hotel. 80m<sup>2</sup> gross, Matten, Kissen und Wolldecken  
sind vorhanden. **Nach Bedarf können Sitzbänkli von der Seminarleitung zur  
Verfügung gestellt werden.**

**Der Preis für die Yogawoche (20 Stunden): 500.-**  
**Anmeldung bitte baldmöglichst direkt bei mir.**

**Zimmerpreise** nach Kategorie Einzelzimmer/Doppelzimmer mit eigenem WC/Dusche oder  
WC/Dusche auf der Etage.

**Anmeldung für euer Zimmer direkt beim Hotel:**

DAS SEMINAR- UND FERIENHOTEL IDYLL, in Gais, Möser 4, CH-9056 Gais | **Tel. 071 793 11 45**

Mail: [info@idyll-gais.ch](mailto:info@idyll-gais.ch)

[www.idyll-gais.ch](http://www.idyll-gais.ch)

Die Kurtaxe von Fr. 10.50 ist eine Pauschale für die 5 Tage.

Pauschale im EZ Dusche/WC	920.- plus Kurtaxe 10.50
Pauschale im EZ Etagen-WC/Dusche	720.- plus Kurtaxe 10.50
Pauschale im DZ Dusche/WC	770.- plus Kurtaxe 10.50 / Person
Pauschale im DZ Etagen-WC/Dusche	620.- plus Kurtaxe 10.50 / Person

Mit Frühstücksbuffet. Abendessen, Zwischenverpflegung.