



Detox Yoga im Idyll Hotel Gais AR - Doppelzimmer



Garantierte Durchführung

Beschreibung

Starten Sie ins neue Jahr mit einem Detox Wochenende und entlasten Sie sich von den üppigen Feiertagen oder bereiten Sie sich auf die Fasten- und Entschlackungszeit des Frühjahrs vor. Das Idyll Hotel, dessen Grundmauern vor 300 Jahren gelegt wurden, strahlt Ruhe und Gemütlichkeit aus und die zauberhafte Umgebung von Gais lädt Sie ein, Körper und Geist von unnötigem Ballast zu befreien und die Seele baumeln zu lassen.

Inhalt

- Einführung in das Programm Detox-Yoga
- Yogapraxis/Meditation
- Yogapraxis und Theorie

Voraussetzung

Keine besonderen Kenntnisse nötig.

Zielgruppe

Erwachsene mit Interesse an Yoga, Natur und Entspannung.

Lernziele

In diesem Workshop lernen Sie

- wie Sie mit Körper- und Atemübungen aus dem Yoga Ihren Stoffwechsel in Schwung bringen können
- welche Entspannungsmethoden Sie bei der Entgiftung wohltuend begleiten
- welche Nahrungsmittel Sie hilfreich beim Entgiften unterstützen
- welche Massnahmen Sie zudem in Ihrem Alltag anwenden können, um sich von zu viel Ballast zu befreien

Methodik/Didaktik

Erwachsenengerechter, erlebnis- und prozessorientierter, alle Sinne ansprechender Unterricht.

Zusatzinfo

Inbegriffene Leistungen:

- 2 Übernachtungen im Idyll Hotel in Gais AR (Einzelzimmer oder Doppelzimmer)
- Verpflegung im Hotel: 2x Frühstücksbuffet, 2x basisch-veganes Mittagmenü, 2x basisch-veganes Abendessen
- Raumnutzung inkl. Matten, Decken, Faszienrollen
- Materialkosten
- Gruppengrösse: Max. 12 Teilnehmende. Der definitive Durchführungsentscheid wird durch die Klubschule spätestens 7 Tage vorher getroffen.
- Anfragen zum definierten Package werden von der Klubschule beantwortet. Für Zusatznächte oder Fragen zum Hotel wenden Sie sich bitte direkt an das Hotel Idyll (www.idyll-gais.ch, info@idyll-gais.ch, Tel. 071 793 11 45).
- AGB's: Es gelten die allgemeinen Geschäftsbedingungen der Klubschulen Migros. Bis 7 Tage vor Kursstart kann das Package (inkl. allen definierten Leistungen und Hotelübernachtungen)

**Klubschule Migros
Frauenfeld**
Bahnhofplatz 70-72
8500 Frauenfeld

Tel. +41 58 712 44 50

info.fr@gmos.ch
klubschule.ch





Detox Yoga im Idyll Hotel Gais AR - Doppelzimmer



Garantierte Durchführung

mit einer Bearbeitungsgebühr von CHF. 30.-- storniert werden. Erfolgt die Abmeldung weniger als eine Woche vor Kursbeginn, ist das gesamte Kursgeld zu entrichten.

Programm Freitag:

- 17:00 Uhr Anreise und Einchecken
- 18:00 - 19:00 Uhr Einführung in das Programm Detox-Yoga
- 19:15 Uhr Basisches/veganes Abendessen

Programm Samstag:

- 08:00 Uhr Yogapraxis und Theorie
- 10:00 Uhr Basisches/veganes Frühstück
- 11:00 - 12:00 Uhr Theorie
- 12:30 Uhr Basisches/veganes Mittagessen
- Nachmittag zur freien Verfügung
- 17:00 - 18:00 Uhr Yogapraxis Entspannung / Meditation
- 18:30 Uhr Basisches/veganes Abendessen

Programm Sonntag:

- 08:00 Uhr Yogapraxis und Theorie
- 10:00 Uhr Frühstück
- 11:00 - 12:00 Uhr Theorie
- 12:30 Basisches/veganes Mittagessen
- Nachmittag zur freien Verfügung und individuelle Abreise Der Workshop "Detox Yoga" ist eine Zusammenarbeit zwischen dem Hotel Idyll, Gais und der Klubschule Migros Ostschweiz und ein Angebot der Reihe "Freizeitkurse mit Aussicht", welche in Kooperation mit Thurbo, Schweiz Tourismus, St. Gallen-Bodensee Tourismus und Thurgau-Bodensee Tourismus angeboten werden.

Datum	27.01.2023 - 29.01.2023 / E_1574724
Zeit	Zeit unregelmässig
Wochentage	Fr;Sa;So
Dauer	3 Kurstag(e). Total 8.00 Lektion(en) à 50 Minuten
Preis	CHF 543.00

**Klubschule Migros
Frauenfeld**
Bahnhofplatz 70-72
8500 Frauenfeld

Tel. +41 58 712 44 50
info.fr@gmos.ch
klubschule.ch





Detox Yoga im Idyll Hotel Gais AR - Doppelzimmer



Garantierte Durchführung

Durchführungsort

Hotel Idyll in Gais

Termine

Tag	Datum	Zeit
1 Fr	27.01.2023	18:00 - 19:00
2 Sa	28.01.2023	08:00 - 20:30
3 So	29.01.2023	08:00 - 12:00