

Yoga Ferienseminar Idyll Gais

vom 16. bis 20 Juli 2023



Marlies Steiner
Hulfteggstrasse 27
9534 Gähwil
Telefon: 052 232 07 57

steiner@marmayoga.ch
www.marmayoga.ch



Das Idyll Gais ist ein traditionelles und gemütliches Appenzeller Haus, umgeben von sanften Hügeln, weidenden Kühen, Geissen und einem Blick auf sattgrüne Wiesen. Die Zimmer sind renoviert und das Essen frisch und regional.



Für die Yogastunden erwartet uns ein wunderschöner Kursraum in einem separat erbauten Pavillon.

Beginn: Sonntag, 16. Juli 2023 um 16.00 Uhr - individuelle Anreise
- danach erste Yogasequenz von 16.30 - 18.00 Uhr
Von Mo - Do jeden Vormittag Yoga in Theorie und Praxis
(asanas und pranayama).

Nachmittage und Abende zur freien Verfügung
(je nach Wetter ev. zusätzliches Alternativprogramm)

Ende: Donnerstag, 20. Juli 2023 nach dem Mittagessen.

Kursort: Idyll Gais, Möser 4, 9056 Gais
info@idyll-gais.ch / Tel. 071 793 11 45
www.idyll-gais.ch

Seminarkosten: **Fr. 390.--**

Kosten für Unterkunft pro Nacht/Person mit Vollpension:

- EZ mit Du/WC auf Etage	Fr. 137.--
- DZ mit Du/WC auf Etage	Fr. 122.--
- EZ mit Du/WC im Zimmer	Fr. 182.--
- DZ mit Du/WC im Zimmer	Fr. 157.--

Inbegriffen: Tafelwasser zu den Mahlzeiten und 1 Kaffee/Tee nach dem Mittagessen, sowie Tafelwasser und Früchte im Kursraum

Nicht inbegriffen: Kurtaxe (2.10 pro Nacht/Person) sowie spezielle Ernährung (Glutenfrei, Laktoseintoleranz, Hystamie, Vegan etc.).

Halbpension ist auf Wunsch **aller Teilnehmer*innen** möglich, kostet jedoch nur Fr. 9.-- pro Person/Tag weniger.

Anreise: SBB bis St. Gallen, Appenzellerbahnen bis Bahnhof Gais, von dort 20 Gehminuten oder Taxi auf Vorbestellung.
Kostenlose Parkplätze vor dem Haus.

Für Fragen und Informationen stehe ich gerne zur Verfügung.
Marlies Steiner, Tel. 052 232 07 57, E-Mail: steiner@marmayoga.ch

Anmeldung: Schriftlich mit untenstehendem Talon.

Die Anzahl der Teilnehmer/innen ist limitiert; das Eingangsdatum der (schriftlichen) Anmeldung ist massgebend und verbindlich.

Stornierung Seminarhotel:

30 - 15 Tage vor Anreise	=	30% der zu erwartenden Kosten
14 - 4 Tage vor Anreise	=	50 % der zu erwartenden Kosten
3 - 0 Tage vor Anreise	=	100 % der zu erwartenden Kosten

Eine Annullationsversicherung wird empfohlen.
Des weiteren gelten die AGB's des Seminarortes.

Kann der Platz anderweitig vergeben werden, ist lediglich ein Unkostenbeitrag von Fr. 50.-- zu entrichten.



Ich melde mich für das Yoga-Seminar vom 16. - 20. Juli 2023 an:

Name: _____

Strasse: _____

Ort: _____

Telefon: _____

E-Mail: _____

Unterkunft: EZ Du/WC Etage à 137.-- EZ Du/WC Zimmer à 182.--

DZ Du/WC Etage à 122.-- DZ Du/WC Zimmer à 157.--

Die Preise verstehen pro Person/Nacht inkl. Vollpension, ohne Kurtaxe

Datum/Unterschrift: _____

Bemerkungen/Vorschläge: _____

Einsenden oder abgeben an:

Marlies Steiner, Hulfteggstrasse 27, 9534 Gähwil

