



YOGA IM APPENZELL

MIT HERMINE & ANDRES

13. - 16. NOVEMBER 2025

YOGA IM APPENZELL MIT HERMINE & ANDRES / 13. - 16. NOVEMBER 2025

Der November lädt dich ein, in die Stille - auf eine Reise nach Innen.

Das Lindenbühl, ein einzigartiges, sehr herzlich geführtes Haus, eingebettet in die sanft hügelige, zauberhafte Appenzeller Landschaft - mit feinstem Essen aus der Region, biologisch und liebevoll zubereitet - ein wunderbarer Ort, um in die Natur, in die Bewegung und in die Stille einzutauchen.

Wir starten den Tag mit Pranayama und Meditation, gefolgt von einer nährenden und regenerativen Yogapraxis. Am Abend erwartet dich ein ruhiges und entspannendes Restorative / Yin Yoga. Dazwischen gibt es viel Freiraum für dich.

Programm:

Donnerstag 13.11.2025:

Eintreffen im Seminarhaus ab 15 Uhr
16.30 - 18.15 Yoga-Praxis & Pranayama
18.30 - Vegetarisches Abendessen

Freitag 14.11.2025:

07.30 - 08.30 Pranayama & Meditation
08.30 - 10.15 Yoga-Praxis
10.30 - Vegetarischer Brunch
10.30 - 16.30 Kursfreie Zeit
16.30 - 18.15 Restorative / Yin Yoga
18.30 - Vegetarisches Abendessen

20.15 - 20.45 Meditation

Samstag 15.11.2025:

07.30 - 08.30 Pranayama & Meditation

08.30 - 10.15 Yoga-Praxis

10.30 - Vegetarischer Brunch

10.30 - 16.30 Kursfreie Zeit

16.30 - 18.15 Restorative / Yin Yoga

18.30 - Vegetarisches Abendessen

20.15 - 20.45 Meditation

Sonntag 16.11.2025:

07.30 - 08.30 Pranayama & Meditation

08.30 - 10.15 Yoga-Praxis

10.30 - Vegetarischer Brunch

Individuelle Abreise ab 12.00

Preis fürs Yoga: CHF 440.-

Kosten für 3 Übernachtungen und Vollpension:

Einzelzimmer CHF 423.-

Doppelzimmer CHF 381.-

Ort:

Lindenbühl - Seminar- und Ferienhaus, Lindenbühl 2, CH 9043 Trogen www.lindenbuehl-trogen.ch

Anfahrt mit dem Auto:

Das Lindenbühl liegt in Trogen und ist von Zürich in etwa in 1 Std 10 min zu erreichen.

Hier zu [Google-map](#)

Anfahrt mit dem Zug:

Mit der SBB bis Trogen (Ankunft 15.22).

Von Trogen organisieren wir einen Abholdienst zum Seminarhaus.

Zahlungsmodus:

• Die Zahlung von CHF 440.- wird im Voraus an Andres gezahlt.

Andres Gensheimer, 5034 Suhr, Migros Bank, IBAN: CH98 0840 1000 0518 6901 2.

• Die Unterkunft/Essen, je nach Zimmerkategorie, wird direkt vor Ort beim Seminarhaus gezahlt.

Rücktrittsbedingungen:

Eine Anmeldung ist verbindlich und gültig mit der Zahlung von CHF 440.- an Andres Gensheimer.

An- und Rückreise, sowie Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

Bei kurzfristiger Absage erfolgt eine Rechnungsstellung wie folgt:

46 bis 60 Kalendertage vor Kursbeginn 50% des Gesamtpreises

31 bis 45 Kalendertage vor Kursbeginn 75% des Gesamtpreises

0 bis 30 Kalendertage vor Kursbeginn 100% des Gesamtpreises

Für die Übernachtung gelten die Rücktrittsbedingungen vom Seminarhaus.

Der Kurs erfolgt auf eigene Verantwortung. Wir empfehlen eine Reiseversicherung.

Kurslevel beim Retreat:

All Level / Mittelstufe, Basiskenntnisse im Yoga sollten vorhanden sein.

Infos und Anmeldung:

Bei Andres: welcome@andres-yoga.ch

Deine Anmeldung ist gültig mit der Zahlung von CHF 440.- an Andres Gensheimer, 5034 Suhr. Migros Bank, IBAN: CH98 0840 1000 0518 6901 2.

Zimmerbuchung:

Direkt bei Michaela kontakt@lindenbuehl-trogen.ch

Gönne dir diese wertvolle Zeit des Rückzugs, der Entschleunigung, um gestärkt und genährt wieder in den Alltag zu treten.

Wir empfehlen dir an diesem Yogawochenende das Handy abzuschalten.

Wir freuen uns auf dein Dabeisein,
Hermine und Andres

Hermine Atzenweiler
www.esalen-winterthur.ch

Andres Gensheimer
www.andres-yoga.ch

