

# Yoga & Wandern im Alpstein

31.5./1. Juni 2024



Lass uns gemeinsam die wunderschöne Bergwelt direkt vor unserer Nase erkunden, um zusammen wertvolle Zeit zu verbringen und tief in den Yoga einzutauchen.

Wir freuen uns auf dich

Tanja & Evelyn

---



## PROGRAMM Freitag, 31. Mai '24

- 7.30 Uhr Treffpunkt Ebenalpbahn Talstation
- Route je nach Wetter angepasst
- Kleine Kaffeepause mit Nussgipfel, Abkühlung für Badenixen und Wassermänner im Seealpsee und leckeres Mittagessen aus dem eigenen Rucksack
- 17.00 Uhr Entspannendes Yoga nach Zimmerbezug in der Meglisalp
- 18.30 Uhr Gemeinsames vegetarisches 3-Gang Abendessen
- 21.00 Uhr Gemütliches Beisammensein

## PROGRAMM Samstag, 1. Juni '24

- 06.30 Uhr Morgenspaziergang in Stille, barfuss wer möchte....
- 07.00 Uhr Yoga für einen erquickenden Start in den Tag
- 09.00 Uhr gemeinsames reichhaltiges Appenzeller Frühstück
- 11.00 Uhr Good Bye Meglisalp
- Talwanderung mit Kaffeepause beim Seealpsee
- Ausklang je nach Wetter spontan 😊

## MITBRINGEN

Zwischenverpflegungen, Mittagessen für Freitag, Bikini oder Badehose, Badetuch, Yogamatte, Ersatzkleider und was man sonst so in den Bergen braucht;-)

## KOSTEN

Fr. 290.- / Doppelzimmer Meglisalp

(inkl. 1 Übernachtung, 1 Frühstück, 1 Abendessen, 2 Einheiten Yoga, Begleitung)

## ANMELDUNG

Via Homepage : <https://www.yoga-in-der-altstadt.ch/angebot/yoga/outdoor-yoga/>  
oder [info@yoga-in-der-altstadt.ch](mailto:info@yoga-in-der-altstadt.ch)