



YOGA  
weekend

FR, 18. - SO, 20.  
SEPTEMBER 2026

[www.yogaflowzug.ch](http://www.yogaflowzug.ch)

# YOGA-WOCHENENDE



Retreat - ein sich Zurückziehen aus dem Alltag.  
 Tauche ein in die Welt des Yoga.  
 Entspanne und entschleunige in der wunderbaren Natur.  
 Eine Einladung an dich - zur Ruhe und in die Stille zu kommen.

Was dich erwartet  
 Eine fließende und erfrischende Yogapraxis am Morgen.  
 Eine entspannende und ruhige Yin Yogapraxis am Nachmittag.  
 Viel Zeit dazwischen zum Ankommen und Sein.



# YOGA-WOCHENENDE IN GAIS/AR

FREITAG, 18. – SONNTAG, 20. SEPTEMBER 2026

## YOGA

Tauche ein in die Welt des Yoga und vergiss den Alltag rund um dich. Ankommen, Atmen, Bewegen - Sein. Für Beginner und Fortgeschrittene - alle sind willkommen!

## UNTERKUNFT & LAGE

Unser Rückzugsort, das Seminar- und Ferienhotel Idyll. Eine herzliche Atmosphäre, das heimelige Haus und die idyllische Umgebung sind ideale Gegebenheiten, um auszuspannen und die Seele baumeln zu lassen. Wir geniessen eine köstliche regionale und vegetarische Küche. [www.idyll-gais.ch](http://www.idyll-gais.ch)

## PROGRAMM

### Freitag, 18. September

|               |                                |
|---------------|--------------------------------|
| ab 15.00      | individuelle Anreise, Check-in |
| 16.30 – 18.30 | Begrüssung und Yogapraxis      |
| 18.45         | gemeinsames Abendessen         |
| 20.00         | Abendprogramm                  |

### Samstag, 19. September

|               |                        |
|---------------|------------------------|
| 08.00 – 09.45 | Yogapraxis             |
| 10.00         | Brunch                 |
| 16.30 – 18.30 | Yogapraxis             |
| 18.45         | gemeinsames Abendessen |

### Sonntag, 20. September

|               |                |
|---------------|----------------|
| 08.00 – 09.30 | Yogapraxis     |
| 09.30         | Zimmerfreigabe |
| 09.45         | Brunch         |

Individuelle Abreise nach dem Frühstück.  
Programmänderungen vorbehalten

## KURSLEITUNG



### Tanja Wenger

Yogalehrerin  
Yogatherapie  
Somatic Experiencing  
Therapeutin

[www.yogaflowzug.ch](http://www.yogaflowzug.ch)



## INFORMATION & ANMELDUNG

YogaFlowZug – Tanja Wenger  
Victoria Areal, Mühlegasse 18h, 6340 Baar  
[anmeldung@yogaflowzug.ch](mailto:anmeldung@yogaflowzug.ch), Tel. 079 756 55 16

## KURSKOSTEN

Ausgleich Yogazeit CHF 290  
(exkl. Unterkunft/Verpflegung).

**Frühbuchepreis** bis Ende Mai CHF 260.–

Kursanmeldung per E-Mail an die Kursleitung.

Die Anmeldung ist verbindlich nach Einzahlung der Kursgebühr.

## ZIMMERPREISE (PRO NACHT/PERSON)

|                             |         |
|-----------------------------|---------|
| Doppelzimmer mit Dusche/WC  | CHF 171 |
| zur Einzelbenutzung         | CHF 181 |
| Einzelzimmer mit Dusche/WC  | CHF 199 |
| Doppelzimmer, mit Etagenbad | CHF 140 |
| Einzelzimmer, mit Etagenbad | CHF 161 |

Bitte buche dein Zimmer direkt beim Hotel Idyll.  
Zimmerwahl nach deinem Wunsch und Auswahlmöglichkeit.  
[www.idyll-gais.ch](http://www.idyll-gais.ch) / Telefon 071 793 11 45

## IM PREIS INBEGRIFFEN

- ausgiebiger Brunch
- feine Tees und Saisonfrüchte tagsüber
- köstliches Zvieri
- 3-Gang Abendessen
- Übernachtung in stilvollen Zimmern  
(Zimmerkategorie deiner Wahl)

## Rücktrittsbedingungen

**Yoga-Kurskosten:** bis 30 Tage vor Kursbeginn wird eine Bearbeitungsgebühr von CHF 100 erhoben, zu einem späteren Zeitpunkt wird der ganze Betrag fällig. Bitte beachte die **separaten Stornobedingungen des Hotels**. Versicherung ist Sache des Teilnehmenden.

