

KURSPROGRAMM (kleinere Änderungen vorbehalten)

**Tag 1: Beginn**

- 17.30 -18.15 Einführung  
18.30 Abendessen  
20.00 - 21.00 Beginn Schweigen - Yogapraxis/Meditation

**Tag 2 bis 4: Tagesplan**

- 08.00 - 09.00 Morgenpraxis/Meditation  
09.00 Frühstück  
11.45 - 13.00 Philosophie/Yogapraxis Fokus Klang (Mantra, Klangschalen)  
13.00 Mittagessen  
- Zeit zur freien Verfügung  
- Möglichkeit für 15-minütige Einzelgespräche bei den Kursleiterinnen  
16.45 - 18.00 Yogapraxis - Geführte Meditation - Stilles Sitzen  
18.30 Abendessen  
20.00 - 20.45 Meditationen - Klangerlebnisse (Themen wechselnd pro Abend)

**Tag 3: Zwischenprogramm**

- 10.30 - 11.00 Gruppen-Gesprächsrunde

**Tag 5: Ende nach dem Mittagessen**

- 08.00 - 09.00 Morgenpraxis/Meditation  
09.00 Frühstück  
10.30 - 12.00 Philosophie/Yogapraxis Fokus Klang (Mantra, Klangschalen)  
Auflösen des Schweigens - Schlussrunde  
Mittagessen

WIR FREUEN UNS AUF DIESE  
TAGE MIT EUCH.

DORIS UND SONJA



INNEHALTEN.  
WAHRNEHMEN. SEIN

*Yoga im Schweigen*  
IM MALERISCHEN APPENZELLERLAND

## KURSinHALTE

Sanfte Yoga- und Atemübungen, wohltuende Klangerlebnisse, Meditationen aus verschiedenen Traditionen sowie Vorträge zur Yogaphilosophie begleiten dich durch das Seminar im Schweigen. Du hast Zeit zur freien Verfügung für Spaziergänge, Ausruhen, Gedanken, Musse.

Das Schweigen während dieser Tage fördert deine Achtsamkeit und lässt nährende Gefühle von Verbundenheit und wohlwollendem Miteinander wachsen. Die Einkehr im Schweigen schenkt dir Raum, dich vertrauensvoll auf dein Innerstes zu besinnen. Du kannst klären und erkennen, was dir wirklich wichtig ist. Das Erlebte wirkt über die Zeit in der Stille hinaus stärkend in dir nach und bringt mehr Gelassenheit und Ausgeglichenheit in deinen Alltag.

**Das Seminar eignet sich auch für Schweigeretreat-Einsteigerinnen und Einsteiger.**

## KURSORT «LINDENBÜHL» SEMINAR- UND FERIENHAUS IN TROGEN

Das Lindenbühl ist in die unverwechselbare Appenzeller Hügellandschaft eingebettet. Individuell gestaltete, hübsche Zimmer und ein herrlicher Garten runden die behagliche Atmosphäre des historischen Hauses ab.

Die sorgfältige vegetarische Küche ist «Goût-Mieux» zertifiziert (saisonal, regional und biologisch ausgerichtet). Im Preis inbegriffen sind das Frühstücksbuffet, mittags ein 2-Gang Menu sowie ein 3-Gang Menu am Abend.

Persönliche Nahrungsmittelunverträglichkeiten bitte dem Seminarhaus direkt melden.



## KURSL EITUNG

Doris Günter – [info@doris-guenter-yoga.ch](mailto:info@doris-guenter-yoga.ch) | [www.doris-guenter-yoga.ch](http://www.doris-guenter-yoga.ch)  
Yogalehrerin YCH, Yogatherapeutin  
Sonja Engler – [sonja@yogabewegt.ch](mailto:sonja@yogabewegt.ch) | [www.yogabewegt.ch](http://www.yogabewegt.ch)  
Yogalehrerin YCH, Klangtherapeutin nach Elisabeth Dierlich©

## KURSGEBÜHR

Die Kursgebühr beträgt CHF 490.– (ohne Unterkunft und Verpflegung).

## UNTERKUNFT UND VERPFLEGUNG

4 Übernachtungen mit Vollpension, Etagedusche & WC

Einzelzimmer: CHF 532.–

Doppelzimmer: CHF 476.–

Für spezielle Diäten verlangt das Haus einen Aufpreis von CHF 6.- bis 8.- pro Tag.

## ANMELDUNG

Spätestens bis siehe Einlageblatt bei Doris.

Anmeldebestätigung sowie weitere Informationen folgen.

## ALLGEMEINES

An- und Rückreise sowie Versicherung sind Sache der Teilnehmenden.