

# SWISS MOUNTAIN RETREAT®

## 2025



## Swiss Mountain Retreat – Yoga, Wandern, Wellness und Rückengesundheit

Hotel Heiden\*\*\*\*, CH-9410 Heiden im Appenzellerland

**29.–31. August 2025**

**3 Tage von Freitag bis Sonntag** Einzelzimmer CHF 887.– / Doppelzimmer zu zweit CHF 802.– pro Pers.

Inbegriffen: Yoga, Wandern, Wellness, am Abend ein 4-Gang-Dinner: Suppe, Salat, Hauptgang, Dessert, vegan, vegetarisch oder Fleisch (im Wert von Fr. 55.–) / Tee zwischen den Mahlzeiten so viel du möchtest. Zum Abendessen ein Hauswasser und Kaffee inbegriffen.

Gabriel Vecellio ist krankenkassenanerkant; mit dem Formular „Teilnahmebestätigung“ können mit einer Zusatzversicherung bis max. CHF 200.– rückvergütet werden.

### Umgebung und Unterkunft:

Entspanne dich in der wohlthuenden Ruhe im Hotel Heiden\*\*\*\* und erhole dich in der schönen Landschaft des Appenzellerlands. Das Hotel Heiden\*\*\*\* liegt auf der Hügelkuppe, und bietet von allen Hotelzimmern aus einen beruhigenden Blick auf den Bodensee. Alle Zimmer sind ausgestattet mit Bad / WC / Doppelbett / Körperpflegeprodukten aus biologischem Anbau.



Lass dich vom Küchenteam verwöhnen, das dir täglich gesunde und schmackhafte Speisen aus der Vollwertküche serviert. Verwendet werden saisongerechte, naturbelassene Nahrungsmittel und bevorzugt regionale Lieferanten und Produkte. Die Küche im Hotel Heiden ist deshalb mit der Bio-Knospe und dem Goût-Mieux-Zertifikat ausgezeichnet.

Das reichhaltige Frühstücksbuffet besteht aus einer Auswahl an selbstgebackenen Broten, hausgemachter Konfitüre, Flocken von Hafer bis Dinkel, Nüssen, getrockneten Feigen, Datteln und vielem mehr.

Abends wird im Speisesaal ein 4 -Gang-Menü mit Suppe, Salat, Hauptgang und Dessert serviert. In entspannter Atmosphäre essen wir zusammen an einem Tisch.

- Ein Ort der Erholung
- Eine Quelle der Kraft
- Für die mentale und geistige Gesundheit

- Genuss aus der Küche von der Bioknospe
- Ausgezeichnet von Biosuisse
- Vegetarisch – Vegan – Glutenfrei

### Ein Kurort mit majestätischem Charakter

Heiden liegt zwischen Bodensee und Säntis, sein historisches Zentrum befindet sich auf einer Hügelkuppe. Von hier oben ist die Aussicht bis an den Bodensee sehr eindrucksvoll. Im damaligen Bauern- und Heimarbeiterdorf siedelte sich ab 1860 die Textilindustrie an. Ausschlaggebend für Heidens Bekanntheit war jedoch der Kurtourismus. Um 1848 entwickelte sich Heiden zum Molkekurort und dank dem Wirken bekannter Ärzte zu einem der berühmtesten Kurorte Europas. Besonderheit und Attraktion Heidens ist der biedermeierlich-klassizistische Dorfkern. Nachdem ein Grossbrand 1838 beinahe den gesamten Ort zerstört hatte, wurde er 1839/40 neu errichtet.

Nutze die Möglichkeit, etwas Zeit in diese kraftvolle Vegetation mit der beeindruckenden Aussicht zu verbringen. In dieser ruhigen, naturnahen Umgebung finden wir ideale Voraussetzungen für unseren Retreat, der die geistige und körperliche Gesundheit durch Yoga, Wandern, Wellness, Rückengesundheit, gute Gespräche und Gemeinschaft fördert.

### **Übungsmethoden Yoga, Pilates und Rückengesundheit**

Die Lektionen beginnen je nach Thema mit Atmungs-, Rumpf-, Becken-, Bauch- und Rückenübungen, aus den Übungsmethoden Yoga und Pilates. Gut vorbereitet praktizieren wir die Themen, die bewegen: Yoga-Flow, Rückenübungen, Faszien-Yoga, Meditation und Wandern. Dieses Seminar ist für Anfänger und Anfängerinnen sowie Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet, da während den Lektionen jeweils verschiedene Optionen – von leichtem bis mittlerem Level – instruiert werden. Grundsätzlich üben wir ein ganzheitliches Yoga mit unterschiedlichsten Asanas (Körperstellungen).

Am Morgen trinken wir zuerst einen heissen Ingwertee, bevor wir draussen den Körper mit einem leichten Medizinrennen, dem stabilisierenden Pilates, und den Yogaübungen aufwärmen. Die Wanderungen nach dem Mittagessen helfen das bekömmliche Essen zu verdauen, sind Teil des Programms. Die erste führt zu dem Heiden Rundgang, bei denen wir meditieren werden. Mit den anderen Wanderungen, möchte ich euch überraschen. Mittleres Niveau bei allen Wanderungen.

### **Rückengesundheit**

Rückenschmerzen haben sich mittlerweile zu einer Volkskrankheit entwickelt. Abgesehen von Infekten, sind Rückenschmerzen der zweithäufigste Grund, einen Yogatherapeut aufzusuchen.

### **Wellness**

Swimmingpool, Saunalandschaft, Dampfbad, Sprudelbad und Erfrischungsraum.

Es ist jederzeit möglich, sich vom Programm auszuklinken. Es besteht kein Gruppenzwang, falls du etwas Zeit für dich benötigst.

### **Anreise mit dem Zug:**

Von Zürich nach St. Gallen > B 121 Heiden 2.5 Std.

Von Winterthur nach St. Gallen > B 121 Heiden 1.5 Std.

Von Luzern nach St. Gallen > B 121 Heiden 2.5 Std.

Von Basel nach St. Gallen > B 121 Heiden 3 Std.

Von Zug nach St. Gallen > B 121 Heiden 2.5 Std.

### **Individuelle Anreise:**

Das Hotel Heiden\*\*\*\* ist mit dem Auto gut zu erreichen. Vom HB St. Gallen umsteigen auf B 121 Richtung Heiden.

Im Gruppenchat können wir uns organisieren, falls jemand zur gleichen Zeit anreist.

### **Reservationen und Anfragen:**

info@yogabriel.ch

079 352 46 60 für Fragen zum Retreat

<https://www.yogabriel.ch/formular.html>