

SWISS MOUNTAIN RETREAT®

2025



Swiss Mountain Retreat – Yoga, Wandern und Rückengesundheit – 27.–29. Juni 2025

Eine Auszeit in wunderbarer Natur, umgeben von einer eindrücklichen Bergwelt:

Entdecke während der Zeit, die wir zwischen den Kurfürsten- und dem Schafsberg im Sunnehus verbringen, wie deine Energie wieder zu fließen beginnt. Wir, Gabriel und das ganze Sunnehus-Team, freuen uns darauf, dich hier in den Bergen von Wildhaus kennenzulernen und zu begleiten – für ein verlängertes Wochenende.

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 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 schweigend zu den Thurwasserfällen, 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.

Umgebung und Unterkunft:

Entspanne dich in der wohlthuenden Ruhe des Sunnehus und erhole dich in der schönen Landschaft des Toggenburgs. Lass dich von unserem Küchenteam verwöhnen, das Ihnen täglich gesunde, schmackhafte Speisen serviert.

Täglich aufs Neue verwöhnen lassen und geniesse unsere vielseitige und bekömmliche Vollwertküche. Wir verwenden saisongerechte, naturbelassene Nahrungsmittel und bevorzugen regionale Lieferanten und Produkte. Die Küche des Sunnehus 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, getrocknete Feigen, Datteln und vielem mehr. Mittags servieren wir im Speisesaal ein 4-Gänge-Menü mit Suppe, Salat, Hauptgang und Dessert, Kaffee oder Tee. In entspannter Atmosphäre essen wir zusammen an einem Tisch. Abends haben wir die Wahl an unserem ausgewogenen Buffet. Nebst verschiedenen frisch zubereiteten Salaten servieren wir auch warme Speisen.

Hast du besondere Essenswünsche? Bist du Vegetarier, Veganer oder Diabetiker? Schreibe mir eine Mail, info@yogabriel.ch damit wir die Wünsche weiterleiten können.

Sunnehus

Kur- und Gesundheitshotel, CH-9658 Wildhaus:

3 Tage Doppelzimmer zu zweit CHF 705.–

Inbegriffen: Vollpension, inkl. Lektionen, Kaffee, Tee und Wasser

- Ein Ort der Erholung
- Eine Quelle der Kraft
- Für die mentale und geistige Gesundheit
- Eine Wohltat für Körper, Geist und Seele

3 Tage zur Alleinbenutzung CHF 755.–

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