

# FaszienYoga - Tradition trifft Moderne

Hotel Hof Weissbad

27. - 29. Januar 2023

## Kursbeschreibung

*Entspannung, Erholung, Leichtigkeit, Erneuerung, Beweglichkeit, Auftanken.*

An diesem Wochenende erlebst Du die Verschmelzung der klassischen Yogatradition mit der aktuellen Faszienforschung. Gönn Dir eine besondere Auszeit für Dich und Deinen Körper.

Faszien verbinden alles im Körper miteinander: Sie übertragen Kraft, schaffen Raum zwischen den Knochen, sind wichtiges Sinnesorgan und bilden ein den Körper durchdringendes Netzwerk. Durch Fehlhaltung und zunehmende sitzende Tätigkeit leidet die Geschmeidigkeit und Elastizität unserer Faszien. Wir werden an diesem Wochenende mit allen Sinnen tief in unseren Körper eintauchen. Mit rhythmischen, federnden und fließenden Yogaflows die Elastizität und Festigkeit unserer Faszien stärken. Mit multidirektionalen, dynamischen Dehnimpulsen und durch sanften Einsatz von Faszialen Hilfsmitteln die Spannung aus unserem Gewebe nachhaltig lösen.

Das Ergebnis ist ein ganz neues Gefühl von Beweglichkeit, Leichtigkeit und Geschmeidigkeit im Körper.



Egal ob Beginner oder fortgeschritten, das Wochenende ist für alle Levels geeignet. Die Einheiten finden in einem 80qm grossen Panoramaraum mit bodentiefen Fenstern statt. Yogaequipment (Matten, Blöcke, Decken und Faszientools) sind für alle Teilnehmer vorhanden.

Das Hotel Hof Weissbad bietet einen traumhaften Wellnessbereich und besticht durch seine gemütliche Atmosphäre, welche zum Entspannen einlädt.

Neben den Annehmlichkeiten des Hotels besteht die Möglichkeit, das wunderschönen Appenzellerland zu erkunden oder einfach die Seele baumeln zu lassen.



## Programm

Freitag

Ab 15 Uhr

Individuelles Check-In,  
Nutzung des  
Wellnessbereichs

17.30-19.00 Uhr

Candlelight FaszienYoga Flow  
Gemeinsames Abendessen

19.15 Uhr

Samstag

08.00-09:30 Uhr

Wake up FaszienYoga

09.30-10.30 Uhr

Frühstücksbuffet

10.30-17.00 Uhr

Freizeit, Faulenzen, Wellness

17.00-18.30 Uhr

Stretch and Release FaszienYoga

18.45 Uhr

Gemeinsames Abendessen

Sonntag

08.00-09.30 Uhr

Energize & Sweat FaszienYoga

09.30-10.30 Uhr

Frühstücksbuffet

bis 11.00 Uhr

Check-out, individuelle Abreise oder

Nutzung des Wellnessbereichs



## Leistungen

Übernachtung in stilvollen Zimmern, reichhaltiges Frühstücksbuffet, 4 Gang-Abendessen (täglich 18 Gerichte zur Auswahl), freie Getränke und Früchte auf den Etagen und in der Tee-Ecke, zwischendurch Basensuppe und Nüsse, Eintritt in das Innen- und Aussenbad mit eigenem Quellwasser (mit Erdwärme auf 33°C erwärmt), Eintritt in die Saunalandschaft (separaten Saunas für die Damen), gratis Parkplatz oder Tiefgaragenparkplatz, kostenloser Shuttlebus nach Appenzell (3 km) und Abholservice an den Bahnhöfen Appenzell und Weissbad, kleines Abschiedsgeschenk.

## Preis inkl. 6 Stunden YogaFaszienprogramm

Doppelzimmer in der Lodge: 690 CHF pro Person

Einzelzimmer in der Lodge: 730 CHF pro Person

<https://weissbadlodge.ch/>

Doppelzimmer: 750 CHF pro Person

Einzelzimmer: 790 CHF pro Person

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

Maximal 16 Teilnehmer

## Buchung

Die Buchung des Yoga Wochenendes erfolgt direkt bei:

Hotel Hof Weissbad

[hotel@hofweissbad.ch](mailto:hotel@hofweissbad.ch)

Tel +41 71 798 80 80

## Kursleitung

Helene Wallaert (Dipl. Yogalehrerin)

In meinen Stunden möchte ich Dir meine eigene Freude am Yoga und Faszientraining vermitteln, Dir die Möglichkeit geben durch dynamische wie auch ruhige Sequenzen Deinen eigenen Körper besser kennen zu lernen und Deine Bedürfnisse besser zu erkennen. Ich folge meiner Intuition und unterrichte Yoga mit ganzem Herzen und viel Humor.

## Kontakt

Helene Wallaert

[www.balance-yoga.ch](http://www.balance-yoga.ch)

[info@balance-yoga.ch](mailto:info@balance-yoga.ch)

