

Yoga-, Wander- und Wohlfühltag im Hotel Seehof*
direkt am Ufer des Walensees in Walenstadt
von Montag, 19. bis Freitag, 23. August 2024**

mit Elisabeth Gnehm, Yogalehrerin, Therapeutin und Wanderbegeisterte

Tagesprogramm:

- täglich von 7.30-9 Uhr Yoga (für Anfänger und Fortgeschrittene) in einem grossen Saal oder im Freien
- täglich Frühstücksbuffet von 9-10 Uhr
- 4 geführte Wanderungen, durchschnittlich 3 Stunden
- 1 Wohlfühltag für dich mit Programmangeboten für Körper, Seele und Geist
- täglich 3-Gang-Nachtessen von 18-19.30 Uhr (Fleisch, vegi oder vegan)
- 20-21 Uhr offenes Angebot mit Entspannung, Singen, Tanzen, Spielen und Ritualen, wenn möglich am See mit herrlichem Sonnenuntergang

Unterkunft im Hotel Seehof

Zur Auswahl stehen Einzel und Doppelzimmer, **alle mit Seesicht!**

- Einzelzimmer: 6 kleine Einzelzimmer Fr. 950.-
- Doppelzimmer zur Einzelnutzung Fr. 1130.-
- Doppelzimmer mit 2 Personen, je Fr. 930.-

Leistungen

In den Preisen inbegriffen sind:

- 4x Übernachtung mit Frühstück; 4x Nachtessen, Kurtaxe
- 4x Yogaunterricht am Morgen, Saalbenützung
- 4x geführte Wanderungen
- 4x offenes Angebot am Abend für Körper, Seele und Geist
- gratis den See und Park geniessen, direkt vor dem Hotel, so viel du magst!

Nicht inbegriffene Leistungen

- An- und Abreise zum Hotel Seehof (es hat ÖV bis vor das Hotel)
- Yogamatte muss selber mitgenommen werden
- Zwischenverpflegung untertags und Getränke am Abend; Trinkgelder
- ÖV, Schiff und Bergbahnen für die Ausflüge ca. Fr. 50.- bis 80.-, je nach Abo.
- Annulations- und Unfallversicherung sind Sache der Teilnehmer

Wander-Programm am und über dem Walensee

Die Wanderungen werden dem Tageswetter, den Temperaturen und der Fitness der Teilnehmer:innen angepasst. Trittsicherheit wird vorausgesetzt. Mir ist wichtig, dass alle in ihrem Tempo wandern können und sich auch von der körperlichen Belastung her wohlfühlen. Wir wandern selbstverantwortlich. Kurt Gnehm wird uns begleiten, so dass nach Bedarf auch zwei Gruppen geführt werden können.

Da es in dieser Region keine Gästekarte mit Vergünstigungen gibt, bezahlen alle ÖV, Bus, Schiff und Bergbahnen einzeln; je nachdem, ob du GV, Halbtax oder AHV- Ausweis hast, werden die Kosten ca. Fr. 50.- bis 80.- betragen.

1. Tag: Individuelle Anreise; Wanderung entlang dem Walensee

Wir werden uns am späteren Vormittag im Hotel Seehof treffen, wo du dein Gepäck deponieren kannst; die genaue Zeit wird noch bekannt gegeben. Danach beginnt unsere erste Wanderung vom Hotel aus, dem Walensee entlang, Richtung Quinten. Da der Walensee zwischen Felswänden eingebettet ist, führt auch der Wanderweg auf und abwärts, meist durch schattenspendenden, lichten Wald mit Blick auf den See. Nach gut 3 Stunden erreichen wir Quinten, ein autofreies, kleines Dorf mit mediterranem Charakter. Hier gibt's Zeit zum Verweilen, dich umzusehen bis uns das Schiff hinüberbringt nach Murg und der Zug/Bus zurück zum Hotel. Ein feines Nachtessen auf der Seeterrasse wird uns dort erwarten.

2. Tag: Filzbach-Habergschwend-Nüenchamm

Mit Zug und Bus fahren wir nach Filzbach, oberhalb der Südseite des Walensees. Eine Sesselbahn bringt uns nach Habergschwend, einer Alp mit toller Aussicht über den Walensee und die Bergwelt des Toggenburgs. Je nach Temperatur und Fitness nehmen wir den Weg auf den Nüenchamm unter die Füsse; eine grandiose Rundschau in die Glarner Alpen belohnt die Anstrengung. Alternativ gibt es auch eine Höhenwanderung oder die Wanderung zum Talalpsee und zurück nach Filzbach. Wer will kann auch mit dem Trottinett ins Tal fahren, statt mit der Sesselbahn oder zu Fuss. Ca. 2-3.5 Std. Wanderzeit. Bus und Zug bringen uns zurück zum Hotel.

3. Tag: Mein Wohlfühltag

Wie möchte ich den Tag gestalten, so dass Körper, Seele und Geist sich am

Abend wohl-genährt fühlen? Möchte ich ausruhen, baden, lesen oder einen kleinen Ausflug, z.B. nach Walenstadtberg machen?
Habe ich Fragen zu persönlichen Gesundheitsthemen, Ernährung?
Möchte ich über ein bestimmtes Thema reden, das mich interessiert/beschäftigt? Reizt mich ein Massage-Austausch am Strand?
Ich werde mich mit meinem ganzheitlichen Gesundheitswissen zur Verfügung stellen, dich unterstützen, so dass du deinen Wohlfühltag kreieren kannst.

4. Tag: Amden/Arvenbühl: Höhenweg oder Fliegenspitz

Zug und Bus bringen uns nach Amden oder Arvenbühl.

Variante 1: Von Amden führt eine Sesselbahn zum Ausgangspunkt des bekannten Amdener Höhenweges; Wanderzeit bis Arvenbühl ca. 23/4 Std.

Variante 2: Von Arvenbühl führt der Weg zum weniger bekannten Fliegenspitz mit seiner beeindruckenden Rundsicht. Der Weg führt durch lichte Wälder, Wiesen und Moorlandschaften, in welchen auch noch der Auerhahn zuhause ist. In Arvenbühl bleibt Zeit für eine Erfrischung, bevor uns Bus und Zug wieder zurück zum Hotel bringen. Wanderzeit ca. 2.75 Std.

5. Tag: Palfris: Rundwanderung oder Aufstieg zum Alvier--- Heimreise

Zug und Bus bringen uns nach Ragnatsch, von wo wir mit der privaten Palfris-Seilbahn 1200m in die Höhe schweben werden.

Die Hochebene (1650 m) lädt einerseits ein zu einer Rundwanderung.

Für alle, die noch etwas höher hinaus wollen, ruft der Alvier (2342m).

Es wird Zeit zum Verweilen geben, ein Restaurant zur Stärkung hat es ebenfalls.

Am späteren Nachmittag werden wir im Hotel sein. Individuelle Heimreise.

Abendprogramme 20-21 Uhr

Die Abendprogramme gestalte ich gerne nach den Bedürfnissen der Teilnehmer:Innen. Es können geführte Entspannungen sein, kleine Partnermassagen, (Mantra-)Singen, Tanzen, Rituale in der Natur, Spiele

Alle Angebote sind freiwillig, du entscheidest, wo du dabei sein willst!

**Bei Interesse melde dich gerne bei egnehm@bluewin.ch,
dann erhältst du ein Anmeldeformular.**

Ich freue mich auf dich!