

# **Yoga-, Wander-, Kultur- und Wohlfühltag im Appenzellerland, im Hotel Krone\*\*\* in Urnäsch vom Montag, 21. bis Freitag, 25. Oktober 2024**

mit Elisabeth Gnehm, Yogalehrerin, Therapeutin und Wanderbegeisterte

## **Tagesprogramm**

- täglich von 7.30-9 Uhr Yoga (für Anfänger und Fortgeschrittene  
in einem heimeligem Saal
- täglich Frühstücksbuffet von 9-10 Uhr
- 4 geführte Wanderungen, durchschnittlich 3 Stunden, kulturelle Angebote
- 1 Wohlfühltag für dich mit Programmangeboten für Körper, Seele und Geist
- täglich 3-Gang- Abendessen (tägl. Fleisch oder vegan) 18-19.30 Uhr
- 20-21 Uhr offenes Angebot mit Entspannung, Singen, Tanzen, Spielen...

## **Unterkunft im Hotel Krone**

Zur Auswahl stehen Einzel- und Doppelzimmer:

- |                                      |                |                  |
|--------------------------------------|----------------|------------------|
| - Einzelzimmer                       | Eco. Fr. 885.- | Conf. Fr. 920.-  |
| - Doppelzimmer zur Einzelnutzung     | Eco. Fr. 950.- | Conf. Fr. 1035.- |
| - Doppelzimmer mit zwei Personen, je | Eco. Fr. 860.- | Conf. Fr. 900.-  |

## **Leistungen**

In den Preisen inbegriffen sind:

- 4x Übernachtung mit Frühstück; 4x Abendessen; Kurtaxe
- 4x Yogaunterricht am Morgen, Saalbenützung
- 4x geführte Wanderung im Appenzellerland
- 4x offenes Angebot abends für Körper, Seele und Geist im Saal
- Gästekarte zur freien Benutzung von ÖV, Bergbahnen und vielen kulturellen Angeboten in der Region
- 1x Dorfführung in Appenzell; 2x PubliCar

## **Nicht inbegriffene Leistungen**

- An- und Abreise ausserhalb der Ostwindgebührenzone
- Yogamatte muss selber mitgenommen werden
- Zwischenverpflegung untertags und Getränke am Abend, Trinkgelder
- Annulations- und Unfallversicherung sind Sache der Teilnehmer

# Wander- und Kulturprogramm im Appenzellerland

Die Wanderungen werden dem Tageswetter und der Fitness der Teilnehmer:innen angepasst. Trittsicherheit wird vorausgesetzt. Es ist mir wichtig, dass alle in ihrem Tempo wandern können und sich auch von der körperlichen Belastung her wohlfühlen. Wir wandern selbstverantwortlich. Kurt Gnehm wird als Begleiter mitkommen, so dass bei Bedarf auch zwei Gruppen geführt werden können.

## **1. Tag: Individuelle Anreise nach Urnäsch; Wanderung nach Waldstatt**

Wir werden uns am späteren Vormittag im Hotel Krone in Urnäsch treffen, wo du dein Gepäck deponieren kannst. Von dort wandern wir über abgelegene Wege, sanfte Hügel, durch stille Natur an typischen Appenzeller Bauernhöfen vorbei bis nach Oberwaldstatt. Der Emma-Kunz-Pavillon lädt uns für Momente zum Verweilen und Spüren ein, das Restaurant Bad Säntisblick zum Stillen von Durst und Hunger. Auf dem interessanten Pfad zu Ehren der Heilerin Emma Kunz gelangen wir zum Bahnhof Waldstatt (ca. 3 Std.). Zurück zum Hotel geht's mit der Appenzeller Bahn. Zimmerbezug, Nachtessen und Ausklang des Tages.

## **2. Tag: Rundwanderung auf der Ebenalp; Dorfführung in Appenzell**

Von Wasserauen bringt uns die Seilbahn auf die Ebenalp. Wir geniessen die herrliche Rundsicht auf einer Wanderung vorbei bei der Alp Chlus, Zisler, dem weltberühmten Äscher und Wildkirchli zurück zur Ebenalp (2 Std.). Nach einer Zwischenverpflegung im Bergrestaurant oder mit Picknick geht's wieder ins Tal hinunter mit der Luftseilbahn. Der PubliCar bringt uns zurück nach Appenzell, wo uns eine interessante Dorfführung (1.5 Std.) erwartet.

Rückreise nach Urnäsch zum wohlverdienten, feinen Nachtessen.

## **3. Tag: mein Wohlfühltag**

Was brauche ich heute, um mich wohl zu fühlen in Körper, Seele und Geist? Bereits beim Morgenyoga versuchen wir, dieses Thema aufzunehmen.

Wie möchte ich den Tag gestalten, so dass Körper, Seele und Geist sich am Abend wohl-genährt fühlen?

Möchte ich ausruhen, mich bewegen (lassen), z.B. mit der Seilbahn auf den Säntis oder Hohen Kasten? Zieht es mich in ein Museum, z.B. Brauchtum in Urnäsch, moderne Kunst in Appenzell oder „gluschtet“ mich das Hallenbad in Appenzell? Alles sind Gratisangebote der Gästekarte!

Hast du Fragen zum Thema Gesundheit/Ernährung, welche dich beschäftigen?  
Ich werde mich mit meinem ganzheitlichen Gesundheitswissen für das Finden von Antworten gerne einige Zeit an diesem Tag zur Verfügung stellen.  
Was brauche ich am Abend, um meinen Wohlfühltag abzuschliessen?

#### **4. Tag: Eggerstanden – Forstseeli – Fähnerenspitz – Appenzell**

Mit Zug und Postauto fahren wir nach Eggerstanden. Von dort führt ein Wanderweg über Weiden und ein Hochmoor zum verträumten Forstseeli. Gelegenheit für einen Picknickhalt. Weiterwandern entweder bergaufwärts über den Fähnerenspitz mit seiner herrlichen Aussicht oder um den Fähnerenspitz zurück nach Eggerstanden (ca.3 oder 4Std.). Fahrt nach Appenzell. Individuelle Rückkehr nach Urnäsch.

#### **5. Tag: Schwägalp – Kronberg – Jakobsbad**

Mit dem Postauto gelangen wir zur Schwägalp. Ein beliebter Wanderweg führt uns über herbstliche Alpweiden zur Chammhalde. Weiter geht's über einen aussichtsreichen Aufstieg auf den Kronberg (2 Std.). Aussicht geniessen und sich verpflegen, bevor uns die Kronberg-Bahn hinunterbringt nach Jakobsbad. In Jakobsbad gibt es sportliche Möglichkeiten im Funpark auszuprobieren oder einen Blick hinter die Mauern des Klosters „Leiden Christi“ zu werfen mit seinem Naturprodukte-Laden. Rückreise mit der Appenzellerbahn nach Urnäsch. Gepäck mitnehmen und individuelle Heimreise.

**6. Mögliche Alternativen gibt es viele:** manchmal spielt das Wetter nicht mit, so dass Seilbahnen nicht fahren; dann heisst es flexibel bleiben!

#### **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, Spiele, Gespräche etc.

Alle Angebote sind freiwillig; du entscheidest, wo du dabei sein willst.

**Bei Interesse melde dich gerne bei [egnehm@bluewin.ch](mailto:egnehm@bluewin.ch),  
dann erhältst du ein Anmeldeformular.**

**Ich freue mich auf dich!**