

*Stille spricht - Yoga Retreat in Trogen, Appenzell / 17.-20. Dezember 2026*



**Willkommen zum Yoga Retreat mit My Yoga Garden im Advent. Ich lade dich ein, die vorweihnachtliche Zeit fern der üblichen Hektik im ruhigen, stillen Rahmen zu verbringen. Das Lindenbühl, ein sehr herzlich geführtes Haus, lädt uns ein, diese Zeit in der Natur, in der Bewegung und in der Stille einzutauchen.**

Zu oft verbringen wir die Vorweihnachtszeit im Geschenkstress und beschäftigt mit Familienthemen - obwohl der Dezember eigentlich eine Zeit der Stille und Einkehr wäre. In diesen Tagen im Appenzell möchten wir genau das tun - dem Feinen, Stillen Raum geben, unserem Inneren lauschen und diese achtsame und liebevolle Beziehung zu unserem inneren Erleben wieder spüren. Die kleine Gruppe, die familiäre Atmosphäre und die liebeliche Umgebung schaffen den vertrauensvollen Rahmen und die ideale Kulisse für unser Anliegen.



## **Programm:**

*Donnerstag, 17.12.2026*

Eintreffen im Lindenbühl ab 15 Uhr

16:00 Begrüßungsrunde in der YogaShala

16:30 – 18:15 sanfte Yogapraxis

18:30 Abendessen

*Freitag, 18.20.2026*

07:15 – 07:45 Meditation schweigend

08:00 – 10:00 Yogapraxis mit Pranayama (Yang-orientiert)

ab 10:30 Brunch, danach kursfreie Zeit

16:30 – 18:15 restoratives/ YinYoga / Yoga Nidra

18:30 Abendessen

20:15 – 20:45 Trataka (Kerzen Meditation)

*Samstag, 19.09.2026*

07:15 – 07:45 Meditation schweigend

08:00 – 10:00 Yogapraxis mit Pranayama (Yang-orientiert)

ab 10:30 Brunch, danach kursfreie Zeit

16:30 – 18:15 restorativ / YinYoga

18:30 Abendessen

20:15 – 20:45 Trataka Kerzen Meditation

*Sonntag, 20.09.2026*

07:15 – 07:45 Meditation schweigend

08:00 – 09:30 Yogapraxis mit Pranayama (Yang-orientiert)

10:30 Brunch

12:00 individuelle Abreise



### **Es begleiten dich...**

Claudia ist eine erfahrene Yogalehrerin und Yogatherapeutin. Du kommst somit in den Genuss von ausgewählten Yin & Yang Yoga Lektionen. Das Vertiefen in verschiedene Meditationstechniken ist ein wichtiger Bestandteil unseres Retreats. Das Schweigen bis zum Brunch lädt ein zur täglichen Kontemplation.

Wir bieten ergänzend zu den Yogalektionen Esalen-Massagen an. Diese werden von Peggy durchgeführt. Wir sind langjährige Weggefährtinnen. Wir inspirieren uns gegenseitig und wertschätzen das Wissen und die Fähigkeiten des Gegenübers. Wir freuen uns auf das gemeinsame Eintauchen und den Austausch mit dir.

### **Auskunft & Anmeldung**

Claudia Landolt Starck / [mail@my-yoga-garden.ch](mailto:mail@my-yoga-garden.ch) / 079 290 79 49

### **Verköstigung**

Alles vom Feinsten, wenn immer möglich in bio Qualität, frisch, vegetarisch und liebevoll zubereitet. Michaela Nünlist ist eine wunderbare Gastgeberin. Sie verwöhnt uns mit reichhaltigem Brunch, leckerem Abendessen und zwischendurch steht uns ein kleiner Snack zur Verfügung. Falls du an Allergien u/o Unverträglichkeiten leidest, erwähnst du das bitte gleich bei deiner Zimmerreservation im Lindenbühl.



### **Wohnen / Zimmerreservation**

Lindenbühl Seminar-u. Ferienhaus, Lindenbühl 2, 9043 Trogen [www.lindenbuehl-trogen.ch](http://www.lindenbuehl-trogen.ch)

Kosten für 3 Übernachtungen mit Vollpension (Stand Okt. 25)

Einzelzimmer chf 423.-

Doppelzimmer chf 381.-

Buchung direkt über [kontakt@lindenbuehl-trogen.ch](mailto:kontakt@lindenbuehl-trogen.ch)

### **Yoga**

Kosten chf 440.-.

Das Kursgeld ist im Voraus geschuldet. Mit der Anmeldebestätigung erhältst du den entsprechenden EZ-Schein

### **Reise**

Die Anfahrt mit der *SBB* bis Trogen (Winterthur Richtung St. Gallen, IC1 Gleis 5 ab 14:01 Uhr, Ankunft Trogen 15:22 Uhr – Stand Okt. 25). Ein Abholdienst zum Seminarhaus wird organisiert.

Per *Auto* dauert die Anreise ca. 1h10min. Parkplätze sind vorhanden und sollten ebenfalls im Voraus reserviert werden.

### **Rücktrittsbedingungen**

Deine Anmeldung ist verbindlich und gültig mit der Zahlung von chf 440.- auf das entsprechende Konto: Bankdaten: Claudia Landolt Starck, UBS, Switzerland AG, Iban: CH1704835037362380000

Bei kurzfristiger Absage erfolgt eine Rechnungsstellung wie folgt:

46 bis 60 Kalendertage vor Kursbeginn 50% des Gesamtpreises

31 bis 45 Kalendertage vor Kursbeginn 75% des Gesamtpreises

0 bis 30 Kalendertage vor Kursbeginn 100% des Gesamtpreises

Für die Übernachtung gelten die Rücktrittsbedingungen vom Seminarhaus.

Der Kurs erfolgt auf eigene Verantwortung. Wir empfehlen eine Reiseversicherung.

An- und Rückreise, sowie Versicherung ist Sache der Teilnehmer:innen.