



My Yoga Garden

Stille spricht

Yoga Retreat in Trogen, Appenzell 17.-20.Dezember 2026

Willkommen zum Yoga Retreat mit My Yoga Garden im romantischen Appenzell. Wir laden dich ein, die vorweihnachtliche Zeit fern der üblichen Hektik im ruhigen, stillen Rahmen zu verbringen. Das Lindenbühl, ein sehr herzlich geführtes Haus, eingebettet in die zauberhafte Landschaft lädt uns ein, in die Natur, in die Bewegung und in die Stille einzutauchen.



Claudia Landolt Starck

079 290 79 49

Yogastudio My Yoga Garden

mail@my-yogagarden.ch



My Yoga Garden

Das Anliegen

Zu oft verbringen wir die Vorweihnachtszeit mit Anlässen, 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 und 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, um die Kostbarkeit des Augenblicks immer wieder aufs Neue zu entdecken und die wahre Natur von Körper, Geist und Herz zu erkunden.



Claudia Landolt Starck

Yogastudio My Yoga Garden

079 290 79 49

mail@my-yogagarden.ch



My Yoga Garden

Das erwartet dich:

Ankunft/Start des Retreats: Donnerstag, 17.12.2026 ab 15 Uhr.

Wir starten den Tag jeweils in der Stille mit Pranayama und Meditation, gefolgt von einer nährenden und dynamischen Yogapraxis. Danach Brunch und freie Zeit für Lesen, Wandern, Sein.

Am Abend erwartet dich ein ruhiges und entspannendes Restorative / Yin Yoga. Nach dem Abendessen bei Kerzenlicht beenden wir mit einer Kurz-Meditation den Tag in Stille.

Das Retreat endet am Sonntag, 20.12.2026 nach dem gemeinsamen Brunch.



Claudia Landolt Starck

Yogastudio My Yoga Garden

079 290 79 49

mail@my-yogagarden.ch



My Yoga Garden

Detailprogramm:

Donnerstag

ab 15.00 Check-in &
Zimmerbezug
16.30- 18.15 Yogapraxis
18.30 Abendessen
Danach freie Zeit

Freitag & Samstag

07.30-08.30 Pranayama &
Meditation
08.30-10.15 Yogapraxis
10.30 Brunch
10.30-16.30 freie Zeit
16.30-18.15 Yin &
Restorative Yoga
18.30 Abendessen
20.15-20.45 Meditation,
Mantra, Yoga Nidra

Sonntag

07.30-08.30
Pranayama &
Meditation
08.30-10.15
Yogapraxis
10.30 Brunch
individuelle
Abreise ab 12.00

Kurskosten:

CHF 440.- für Yoga

Kosten für 3 Übernachtungen inkl. Halbpension:

Einzelzimmer 3 Nächte für CHF 423.-

Doppelzimmer 3 Nächte für CHF 381.-



My Yoga Garden

Anreise:

Lindenbühl - Seminar- und Ferienhaus, Lindenbühl 2, CH 9043
Trogen www.lindenbuehl-trogen.ch

Anfahrt mit dem Auto:

Das Lindenbühl liegt in Trogen und ist von Aarau in etwa in 2 Std zu erreichen.

Anfahrt mit dem Zug:

Mit der SBB bis Trogen (Ankunft 15.22).

Von Trogen organisieren wir einen Abholdienst zum Seminarhaus.

Zahlungsmodus:

Die Zahlung von CHF 440.- wird im Voraus an Claudia gezahlt.

Bankdaten: Claudia Landolt Starck, UBS, Switzerland AG, Iban:
CH1704835037362380000

Die Unterkunft/Essen, je nach Zimmerkategorie, wird direkt vor Ort
beim Seminarhaus gezahlt.

Rücktrittsbedingungen:

Eine Anmeldung ist verbindlich und gültig mit der Zahlung von CHF 440.- an
Claudia. An- und Rückreise, sowie Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

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

Der Kurs erfolgt auf eigene Verantwortung. Ich empfehle eine Reiseversicherung.

Claudia Landolt Starck

079 290 79 49

Yogastudio My Yoga Garden

mail@my-yogagarden.ch



My Yoga Garden

Für wen ist das Retreat?

Die Retreat-Inhalte sowie der ausgewählte Ort sind auch für Teilnehmende gestaltet, die wenig Erfahrungen sowohl mit Yoga als auch der Stille gemacht haben. Voraussetzung für die Teilnahme ist physische und psychische Gesundheit und die Bereitschaft, sich einzulassen und Körper, Geist und Herz zu erkunden.

Der Unterricht findet auf Deutsch statt.



Claudia Landolt Starck

Yogastudio My Yoga Garden

079 290 79 49

mail@my-yogagarden.ch



My Yoga Garden

Infos und Anmeldung:

Bei Claudia: mail@my-yoga-garden.ch

Deine Anmeldung ist gültig mit der Zahlung von CHF 440.- auf folgendes Konto:
Claudia Landolt Starck, UBS, Switzerland AG Iban: CH1704835037362380000

Zimmerbuchung:

Direkt bei Michaela kontakt@lindenbuehl-trogen.ch

Gönne dir diese wertvolle Zeit des Rückzugs, der Entschleunigung, um gestärkt und genährt wieder in den Alltag zu treten und das Jahr in Klarheit und Vertrauen zu beenden.

Wir empfehlen dir an diesem Yogawochenende das Handy abzuschalten.

Ich freue mich auf dein Dabeisein,
Claudia



Claudia Landolt Starck

Yogastudio My Yoga Garden

079 290 79 49

mail@my-yogagarden.ch