



Health in Balance
Gesundheitscoaching Beate Kaspurz

Retreat am Fusse des Säntis

28. Februar 2026

Thema: Mindfulness (Achtsamkeit)

Finde deine innere Ruhe! Erlebe Achtsamkeit und Harmonie mit dir selbst und in der Gruppe in einem wunderbaren Ambiente 😊

Dieser Tag führt dich näher zu dir selbst, hilft dir zu entschleunigen und bei dir selbst zu Hause zu sein! Er führt dich auch in die Schönheit der Appenzeller-Landschaft, in die Idylle am Fusse des Säntis mit seiner fabelhaften Kulisse zur Vorweihnachtszeit.

Zusätzlichen Genuss bietet die kulinarische Verpflegung des Hotels Schwägalp.

Ablauf

8:30 – 9:00:	Eintreffen mit Kaffee, Tee, Gipfeli
9:00 – 10:30	Workshop zum Thema Achtsamkeit mit theoretischen Inputs und praktischen Sequenzen
	Pause mit Snackverpflegung
11:00 – 12:30	Yoga
	Mittagspause
14:00 -15:30	Achtsamkeit mit mir selbst – ein achtsamer Lifestyle
15:30 – 16:00	Pause
16:00	Laternenweg
Ab 17:00	Ausklang an der Laternenbar

Kosten: 360.- FR

Inkludiert: Programm/Tagesseminar & Verpflegung: Ankommen bei Kaffee und Gipfeli,
Pausen – Snacks. 2-gängiges Mittagsmenü
Nicht inkludiert: Laternenbar sowie alkoholische Getränke (Mittagspause)

Kleidung:

Der Rahmen ist legere – bequeme Kleidung

Yoga: adäquate Kleidung (umziehen ist möglich)

Kleider für Outdoor: Die Temperaturen können in dieser Region - speziell in dieser
Höhenlage - Ende Februar noch sehr kalt sein.