FRAUENKRAFT WOCHENENDE

mit Edith & Brigitte Hauser

im Karunahaus, www.karunahaus.ch

Unterwasser Toggenburg, 20. – 23. Juli 2023

Liebe FRAU

Gönne Dir ein Wochenende ganz für DICH. Im Frauenkreis innehalten und eine nährende Zeit geniessen mit Yoga, Qi Gong, Meditation, Lachen, Tanz und energie-spendenden Ritualen. Auftanken und das Frau-Sein zusammen zelebrieren in der kraftvollen Natur des Toggenburgs im www.karunahaus.ch .

Leitung: Edith & Brigitte Hauser, www.ausdermitte.ch

Datum und Zeitrahmen:

Donnerstag, 20. Juli um 16.30 Uhr
Sonntag, 23. Juli ca. 14.00 Uhr

Preise:

Einzelzimmer: 890 Fr
Doppelzimmer: 830 Fr
Mehrbettzimmer: 760 Fr (max. 3 Personen)
Duschen und WC sind auf dem Gang und werden mit den Frauen geteilt

Frühbucherrabatt:
10% bis Anmeldung und Bezahlung bis am 5. Januar 2023

Im Preis inbegriffen:

- 3 Übernachtungen in der gewählten Zimmerkategorie
- Vegetarische Halbpension (reichhaltiger Brunch & Abendessen)
- Kaffee, Tee und Früchte während des Tages
- Snack (Kuchen o.ä.) am Nachmittag
- Frauenkraft Yoga, Meditationen, Qi Gong, Rituale, geleitet von Brigitte und Edith
- Benützung der Yoga-Hilfsmittel (Meditationskissen, Decken, Blöcke, Gurte)
- Benützung des Bio-Badeteiches
- WLAN
- Kurtaxe

Im Preis nicht inbegriffen:

- Reisekosten
- Benutzung der Fass-Sauna (CHF 60/max. 3 Std. – Aufteilung unter Saunagänger:innen)
- Massagen und Behandlungen möglich vor Ort → bitte bei Anmeldung Interesse anmelden, da wir die Massagen 2 Monate im Voraus bestellen müssen)

Anmelden per E-Mail an: edith@ausdermitte.ch

Mitbringen:

- Trinkflasche
- Hausschuhe
- Dusch-/Badetuch
- Kleider im Schichtenprinzip
- Regenjacke und Hiking Schuhe für kleinen Spaziergang zu den Thurfällen
- Notizblock oder Schreibheft
- Ein Gegenstand / Symbol, der Dir etwas bedeutet/Dir Kraft gibt

Anfahrt:

Das Karunahaus ist ab Zürich mit dem Auto in 90 Minuten sowie mit öffentlichen Verkehrsmitteln in 2 Stunden bequem und schnell erreichbar. Anfahrtsbeschreibung:
https://www.karunahaus.ch/haus/anfahrt.html

Für Frauen, die mit dem Postauto anreisen, wird ab der Bushaltestelle «Post» in Unterwasser ein kostenloser Gepäckservice zum Karunahaus organisiert am 20. Juli um 15.15 Uhr (Ankunft Post um 15.10 Uhr).

Gebührenfreie Parkplätze sind z.T. vorhanden (nach der Schreinerei "Giezendanner" vor der Brücke). Weitere Parkplätze stehen beim Restaurant Älpli - 5 Minuten Fussweg - zur Verfügung (5 CHF pro Tag).

Bei Fragen stehen wir Dir gerne zur Verfügung:

Edith: 078 635 16 54 / edith@ausdermitte.ch
Brigitte: 076 370 92 25 / brigitte@ausdermitte.ch

Wir freuen uns riesig aufs kraftvolle FRAU-SEIN!

Eure Edith & Brigitte