



## FRAUENKRAFT WOCHENENDE

mit Edith & Brigitte Hauser

im Karunahaus, [www.karunahaus.ch](http://www.karunahaus.ch)

Unterwasser Toggenburg, 22. – 25. August 2024



### 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](http://www.karunahaus.ch) .

**Leitung:** Edith & Brigitte Hauser, [www.ausdermitte.ch](http://www.ausdermitte.ch)

**Datum und Zeitrahmen:**

Donnerstag, 22. August um 16.30 Uhr

Sonntag, 25. August 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 1. Februar 2024**

**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](mailto: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 **22. August 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](mailto:edith@ausdermitte.ch)

Brigitte: 076 370 92 25 / [brigitte@ausdermitte.ch](mailto:brigitte@ausdermitte.ch)

Wir freuen uns riesig aufs kraftvolle **FRAU-SEIN!**

Eure Edith & Brigitte