

India meets Appenzell

Yoga retreat im Hotel Idyll mit Manisha Singhania

Sonntag, 22. März bis Freitag, 27. März 2026

Programm

	Sonntag, 22.03.	Montag, 23.03.	Dienstag, 24.03.	Mittwoch, 25.03.	Donnerstag, 26.03.	Freitag, 27.03.
06.30 - 08.00 Uhr		Morning Yoga	Morning Yoga	Morning Yoga	Morning Yoga	Morning Yoga
08.00 - 09.00 Uhr		Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück
10.00-12.00 Uhr		Gespräche zur Fünf-Elemente-Lehre und Bewusstseinszuständen	Indisch Kochen (Workshop)	Personal Training - Sanfte Bewegung	Geschichte des Hotel Idyll und die Besonderheit der Geomantie	Ausklang & Meditation
12.30 - 13.30 Uhr		Mittagessen	Indisches Mittagessen	Mittagessen	Mittagessen	Individuelle ABREISE
14.00 - 17.00 Uhr	Individuelle ANREISE	Spaziergang in der Natur (Start 15.00 Uhr)	Touristischer Spaziergang durch den Appenzellerort Gais	Kreativ-Workshop	Leichte Wanderung in der Appenzeller Umgebung	
17.30 - 18.30 Uhr	Fussbad Zeremonial "Ankommen"	Atemtechniken	Atemtechniken	Atemtechniken	Atemtechniken	
18.30 - 20.00 Uhr	Abendessen	Abendessen	Abendessen	Abendessen	Abendessen	
20.30 - 21.00 Uhr	Abend- Meditation	Klangschalen-Meditation	Chanting Meditation	Klangschalen-Meditation	Chanting Meditation	