

Bewegen Entspannen Geniessen im Rössli Mogelsberg Osterweekend vom 17.04. bis 20.04. 2025



Das Hotel Rössli mit seinen Räumlichkeiten ist ein besonderer Ort. Es ist ein traditioneller rund 300 jähriger Toggenburger Strickbau ganz aus Holz erbaut. Ich freue mich sehr an diesem wunderschönen Platz mit Dir Entspannung und Musse zu geniessen. Auch das Kulinarische kommt nicht zu kurz. Selbstverständlich bleibt neben den Lektionen noch genügend Zeit für Spaziergänge und vor allem Zeit für Dich!

Programm

Zeit	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
8.30-9.30		Yoga	Yoga	Yoga
10.00		Frühstück	Frühstück	Frühstück
11.30...		Rund-Wanderung ca. 2 Stunden	*Neurographik Workshop – ca. 15.00	Check out
13.30....		Zeit für Dich	Neurographik	Baumwipfelpfad Wanderung 1 Stunde
16.00-17.00	Zimmerbezug	Zeit für Dich	Zeit für Dich	
17.00-18.00	Willkommens- Apéro	Stretching/Relax	Bodyforming	
18.30....	3- Gang-Abendessen Rest. Rössli	3 -Gang Abendessen Rest. Rössli	3 -Gang Abendessen Rest. Rössli	
20.30- 21.00	Entspannung Yoga Nidra	Meditation Körperhaus	Entspannung Body Scan	

*Was ist Neurographik:

Neurographik ist eine Bewusstseinsarbeit, mit der Du zeichnend innere Themen aufs Papier bringst.

Du wirst dir deiner Ressourcen bewusst und kannst/lernst Veränderungen selbst zu initiieren.

Durch die ganz spezifische Art der Zeichnung werden neue Verknüpfungen in deinem Gehirn geschaffen und du kannst alte festgefahreneren Muster durchbrechen.

Es macht Spass ist leicht zu erlernen und es braucht dafür keinerlei Zeichentalent oder Vorkenntnisse.

Weitere Infos:

Übernachtung: Damit Du gut schläfst, kannst Du Dein «Sternzeichenzimmer» direkt unter www.roessli-mogelsberg.ch (071) 374 15 11 buchen.

Kennwort > Ursi Grab

Zimmer inkl. Frühstück und die drei Abendessen werden vom Hotel verrechnet.

Zvieri: Früchte, Tee, Kaffee und Mineral ist bei Deiner Buchung inbegriffen.

Abendessen: Das gemeinsame Abendessen im gemütlichen Restaurant ist Gaumen und Seelenfreude zugleich! Es wird uns ein 3 -Gang Menü serviert. Die Getränke werden separat verrechnet und werden beim Check out bezahlt.

Parkplatz: Direkt beim Hotel hat es keine Möglichkeit Dein Auto abzustellen. Es hat einen Wegweiser « P Dorf». Dort kannst Du Dein Auto gebührenfrei parkieren.

Anreise: Individuell

Kosten pro Teilnehmer Fr. 280.00 inkludiert Willkommens-Apero und sämtliche Lektionen (Yoga, Stretching Relax, Bodyforming, Entspannung und Neurographik,

Anmeldungen: ursi.grab@bluewin.ch www.ursi-grab.ch 079 613 60 69



Von ganzem Herzen freue ich mich auf diese Zeit mit Euch ☺...