

# DEINE AUSZEIT

*Bewegung – Stille – Natur*

20. & 21. JUNI 2025

22. & 23. AUGUST 2025

MÄDRIS-VERMOL (SG)

**RICHTIG**  
*Bewegen*

## Den Luxus in der Einfachheit entdecken

Gönne dir eine erholsame Auszeit in der malerischen Melser Bergwelt. Lass dich inspirieren und entdecke den Luxus in den einfachen Dingen des Lebens wieder.

## Das bekommst du

- Yogalektionen
- geführte Bergtour in den Melser Alpen
- Abendessen am Lagerfeuer
- Getränke und Essen inklusive
- Übernachtungsmöglichkeit in Mädris-Vermol

## Verwöhne dich

und komme bereits am Freitagabend nach Mädris-Vermol zu einem gemütlichen Start in deine Auszeit.

# Programm

**RICHTIG**  
Bewegen



Plätze sind begrenzt. Sichere dir  
jetzt deinen Platz.

## Freitag Abend

- 17.30 Uhr Ankunft in Mädris-Vermol
- Abend-Yoga
- Abendessen und gemütliches Beisammensein am Feuer

## Samstag

- 07.30 Uhr Ankunft der TagesteilnehmerInnen
- Morgen-Yoga
- Frühstück
- geführte Bergtour in den Melser Alpen
- Abendessen und Ausklang in Mädris-Vermol

## Übernachtungsmöglichkeit

Wenn du am Freitagabend anreist, besteht die Möglichkeit bei Katrin im "Bergheim" zu übernachten. Alternativ kannst du dein Büssli auf den Parkplatz stellen oder das Zelt aufschlagen.

## Anmeldung und weitere Infos

katrin.walser@richtig-bewegen.ch  
079 548 70 18

denise.schubert@richtig-bewegen.ch  
077 508 00 62

