



30.04 - 03.05. 2026

# VON FRAU ZU FRAU

## KOMM IN DEINE KRAFT-RETREAT '26

### Was dich erwartet mit Monyka & Claudia

Du lernst das ausgleichende **Yin-Yang-Qigong** kennen und stärkst deine eigene Mitte und deine innere Balance. Du entdeckst die Welt der **Numerologie** - die Energie und Bedeutung jeder Zahl, und was dies über deine Persönlichkeit verrät.

Achtsamkeitsrituale, Mediationen und Klangschalen ergänzen das Programm und werden dir dabei helfen, an diesem wunderbaren Ruhe-Kraft-Ort in Gais, Appenzell, aufzutanken und deine Verbindung zu Himmel und Erde zu stärken.

### Infos + Anmeldung

Schreib uns ein WA oder ruf an:



Monyka 079 418 10 75  
[www.monykabart.ch](http://www.monykabart.ch)



Claudia 078 602 33 53  
[www.qivital.ch](http://www.qivital.ch)

### Was es kostet

Gesamtes Programm pro Person 550 CHF; Unterkunft im Hotel Idyll Gais ab 525 bis 747 CHF je nach Zimmerkategorie, 3 Nächte, inkl. Vollpension. Zimmeranfrage u. Buchung direkt übers Hotel: [www.idyll-gais.ch](http://www.idyll-gais.ch), Tel: +41 71 793 1145