



Pilates und Wahrnehmung mit Achtsamkeit

27.9. - 1.10.2026

Hotel Schloss Wartegg, Rorschach

Ein Kraftplatz mit Park besonderer Art!

27.09.2026: Herbstmarkt von 10-16 Uhr im Park



Programm: Myriam Auf der Maur und Karola Feurle

27.09.2026	17:00 – 17:30Uhr 18:30 Uhr 20:00 – 20:30 Uhr	Gemeinsamer Beginn Abendessen 3 Gang Menü Meditation
28.09.2026	08:00 – 08:30 Uhr 10:45 – 12:15 Uhr 14:00 – 17:30 Uhr 18:30 Uhr 20:00 – 20:30 Uhr	Stretching Pilates 45 Min. und Wahrnehmung mit Achtsamkeit 45 Min. Möglichkeit für Einzelbehandlungen Abendessen 3 Gang Menü Meditation
29.09.2026	08:00 – 08:30 Uhr 10:45 – 12:15 Uhr 14:00 – 17:30 Uhr 18:30 Uhr 20:00 – 20:30 Uhr	Stretching Pilates 45 Min. und Wahrnehmung mit Achtsamkeit 45 Min. Möglichkeit für Einzelbehandlungen Abendessen 3 Gang Menü Meditation
30.09.2026	08:00 – 08:30 Uhr 10:45 – 12:15 Uhr 14:00 – 17:30 Uhr 18:30 Uhr 20:00 – 20:30 Uhr	Stretching Pilates 45 Min. und Wahrnehmung mit Achtsamkeit 45 Min. Möglichkeit für Einzelbehandlungen Abendessen 3 Gang Menü Meditation
01.10.2026	08:00 – 08:30 Uhr 10:45 – 12:15 Uhr	Stretching Pilates 45 Min. und Wahrnehmung mit Achtsamkeit 45 Min. Abschluss

Behandlungen:

Jeweils um 14:00 Uhr, 15:15 Uhr, 16:30 Uhr

Dauer 1 Stunde

Myriam Auf der Maur: Frequenz-Medizin mit Energy-Balancing

Karola Feurle: Fussreflex-Therapie mit Cosmic Healing

Die Behandlungen kosten pro Stunde CHF 162.-. Die meisten Zusatzversicherung übernehmen einen Teil der Kosten (EMR-Anerkennung)

Kosten:

Einzelzimmer zum Park CHF 1'154.00

Einzelzimmer zum See CHF 1'234.00

Doppelzimmer zur Einzelbenützung auf Anfrage

In den Kosten sind folgende Leistungen inbegriffen:

Hotelzimmer mit Halbpension «Gourmet»

Alkoholfreie Getränke während Frühstück und Abendessen

Stretching, Pilates- und Wahrnehmung mit Achtsamkeit, Meditation

Stornierungsbedingungen

Ab Anmeldung bis 61 Tage vor Anlass	CHF 150.00
60 - 31 Tage vor Anlass	25% der bestätigten Leistung
30 – 15 Tage vor Anlass	50% der bestätigten Leistung
14 – 01 Tag vor Anlass	80% der bestätigten Leistung
Nicht-Erscheinen	100% der bestätigten Leistung

Das Wichtigste zum Schluss:

Wir haben eine gewisse Anzahl an Zimmerkontingent. Darum bitten wir um raschmögliche Anmeldung, bis spätestens 15.07.2026.

Anmeldung: info@loslaa.ch