

Herzliche **Einladung**
zum **10. Freundschafts-Praxiswochenende**
in **Weisstannen**

SuiKo Kyudojo St. Gallen
www.kyudostgallen.ch

Freitag **27. August** bis Sonntag **29. August 2021**

Praxis und Unterkunft mit Vollpension

Makiwara-Praxis in der kleinen Schulturnhalle in gemütlichen 2 Minuten Fussweg vom Essen und Schlafen. Bei sonnigem Wetter auf dem kleinen Fussballplatz direkt am Fluss Mato-Praxis.

Unterkunft im pittoresken, historischen Hotel Alpenhof www.alpenhof-weisstannen.ch mit gemütlichen Betten und Bettdecken (es sind keine Schlafsäcke nötig) und feiner, lokaler Küche.

Zeiten

<i>Freitag</i>		<i>Samstag</i>	
ab 17 Uhr	eintreffen / einrichten	7.30 Uhr	Meditation
18 Uhr	Begrüssungsapéro/Suppe	8 Uhr	Frühstück
20 – 20.30 Uhr	Meditation	9 – 18 Uhr	Praxis, Pausen, Mittagessen
20.30 Uhr	gemütlich oder Praxis	18.30 Uhr	Abendessen

<i>Sonntag</i>			
7.30 Uhr	Meditation	9 – 15 Uhr	Praxis, Pausen, Mittagessen
8 Uhr	Frühstück	16 Uhr	Abschiedsapéro

Kosten für Unterkunft und Verpflegung

Pro Person	im Doppelzimmer doppelt belegt	im Doppelzimmer einzeln belegt	im Einzelzimmer (nur 5x verfügbar)
Freitag bis Sonntag	Fr. 240.-	Fr. 280.-	Fr. 260.-

Vollpension ohne Getränke, inkl. Apéro Begrüssung (exkl. Getränke) und Abschied (inkl. Getränke)
Zuschläge: nur 1 Nacht plus Fr. 8.-, Hund plus Fr. 10.-

Apéros, Pausenverpflegung und Hallen-/Platzgebühren sind von Suiko offeriert. Die Konsumationen wie Getränke (ausser Quellwasser), Kaffee, Kuchen, etc. sind zusammen mit den Herbergsgebühren vor Abreise direkt mit den Wirten abzurechnen.

Anmeldung bitte an
Beni Müller, Habset 114, 9038 Rehetobel
0041 79 430 33 76 oder be-mue@gmx.net

Besonderes

Bahnreisende finden ab Bahnhof Sargans eine Busverbindung nach Weisstannen. Der Bus fährt bis fast vor die Haustür (Haltestelle Oberdorf). Interessantes zu Weisstannen: www.weisstannental.ch

Das Haus bietet Platz für maximal 25 Personen und nur 5 Einzelzimmer. Bitte möglichst frühzeitig anmelden.

