

Herzliche **Einladung**
zum **12. Freundschafts-Praxiswochenende**

SuiKo Kyudojo St. Gallen

www.kyudostgallen.ch

in **Urnäsch** (Appenzell Ausserrhoden - Schweiz)
am Fusse des Säntis

Freitag **1. September** bis Sonntag **3. September 2023**

Praxis und Unterkunft mit Vollpension

Makiwara-Praxis in der kleinen Gymnastikhalle (10x16m). Bei trockenem Wetter auf dem Fussballplatz direkt am Haus Mato-Praxis 28m. Praktizieren, Essen, Schlafen, mit den Freunden zusammen sein - unter einem Dach im Ferienlagerhaus <https://www.ferienhaus-rossfall.ch/>.

Zeiten

<i>Freitag</i>		<i>Samstag</i>	
ab 17 Uhr	eintreffen / einrichten	7.30 Uhr	Meditation
18 Uhr	Begrüssungsapéro/Abendessen	8 Uhr	Frühstück
20 – 20.30 Uhr	Meditation	9.15 – 18 Uhr	Praxis, Pausen, Mittagessen
20.30 Uhr	gemütlich oder Praxis	18.30 Uhr	Abendessen
 <i>Sonntag</i>			
7.30 Uhr	Meditation	9.15 – 15 Uhr	Praxis, Pausen, Mittagessen
8 Uhr	Frühstück	15.45 Uhr	Abschiedsapéro

Kosten für Unterkunft und Verpflegung

Pro Person

Freitag bis Sonntag Fr. 250.- Einheitspreis Vollpension mit Quellwasser

Die Konsumationen wie Getränke, Kaffee, Kuchen, etc. sind vor Abreise direkt mit der Hüttenwartin abzurechnen.

Anmeldung bitte an

Suiko Kyudojo St. Gallen, Beni Müller, Habset 114, 9038 Rehetobel
0041 79 430 33 76 oder be-mue@gmx.net

Bitte mit Angabe von Unverträglichkeiten oder Wünschen.

Besonderes

Bahnreisende finden bis Bahnhof Urnäsch gute Zugverbindungen. Umsteigen auf den Bus, der in kurzer Zeit bis fast vor die Haustür fährt. Haltestelle Rossfall. Autoparkplätze vorhanden.

Grosszügig Platz in den Mehrbettzimmern, keine Einzelzimmer. Betten sind mit Kissen und Duvets/Bettdecken ausgestattet; keine Schlafsäcke mitbringen.

Bitte möglichst bis 15. Juni anmelden. Sich später Anmeldende sind aber genauso willkommen.

Cordial invitation
for the **12th** friendship practice weekend

SuiKo Kyudojo St. Gallen

www.kyudostgallen.ch

in **Urnäsch** (Appenzell Ausserrhoden Switzerland)
at the foot of the Säntis

Friday **September 1st** to Sunday **September 3rd 2023**

Practice and accommodation with full board

Makiwara practice in the small gymnastics hall (10x16m). In dry weather on the soccer field directly at the house Mato practice 28m. Practice, eat, sleep, be with friends - under one roof in the holiday camp. <https://www.ferienhaus-rossfall.ch/>

Times

Friday

arrive / set up from 5 p.m.
6 p.m. welcome aperitif/dinner
8pm – 8.30pm meditation
8:30 p.m. cozy or practice

Saturday

7.30 a.m. meditation
8 a.m. breakfast
9.15am – 6pm practice, breaks, lunch
6:30 p.m. dinner

Sunday

7:30 am meditation
8 a.m. breakfast
9:15 am – 3:00 pm Practice, breaks, lunch
3.45 p.m. farewell aperitif

Costs for accommodation and meals

Per person

Friday to Sunday Fr. 250.00 flat rate full board with spring water

The consumptions such as drinks, coffee, cake, etc. are to be settled directly with the hut warden before departure.

Please register

Suiko Kyudojo St. Gallen, Beni Müller, Habset 114, 9038 Rehetobel
0041 79 430 33 76 or be-mue@gmx.net

Please state any intolerances or wishes.

special

Rail travelers will find good train connections to Urnäsch station. Change to the bus, which drives almost to the front door in a short time. Rossfall stop. Car parking available.

Plenty of space in the multi-bed rooms, no single rooms. Beds come with pillows and duvets; don't bring sleeping bags.

Please register by June 15th, if possible. Late registrations are welcome as well.

