

Herzliche **Einladung**
zum 8. Freundschafts-Praxiswochenende

SuiKo Kyudojo St. Gallen

www.kyudostgallen.ch

in **Weisstannen** bei den Adlern und Steinböcken

Freitag **6. September** bis Sonntag **8. September 2019**

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

Freitag

ab 17 Uhr eintreffen / einrichten
18 Uhr Begrüssungsapéro/Suppe
20 – 20.30 Uhr Meditation
20.30 Uhr gemütlich oder Praxis

Samstag

7.30 Uhr Meditation
8 Uhr Frühstück
9 – 18 Uhr Praxis, Pausen, Mittagessen
18.30 Uhr Abendessen

Sonntag

7.30 Uhr Meditation
8 Uhr Frühstück
9 – 15 Uhr Praxis, Pausen, Mittagessen
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.

