

Informationen für Ihren Aufenthalt in der Alpstein Clinic



Wir freuen uns auf Sie!



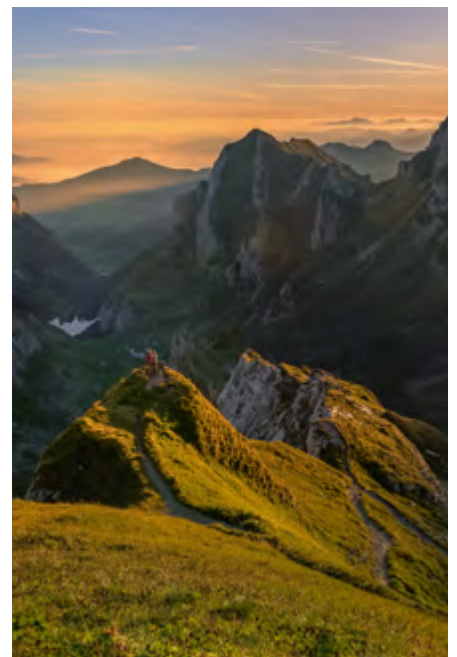
Allgemein

Vorbereitungen für Ihren Aufenthalt

Es freut uns, dass Sie von unserem Angebot der Integrativen Biologischen Medizin profitieren möchten. Wir hoffen mit den folgenden Informationen bei Ihren Reisevorbereitungen

behilflich zu sein. Bei weiteren Fragen stehen wir Ihnen gerne jederzeit zur Verfügung.

Wir freuen uns, Sie bald in Gais begrüßen zu dürfen!



Reiseinformationen

Für einen entspannten Behandlungsstart empfehlen wir die Anreise einen Tag vor Therapiebeginn anzutreten. Lassen Sie uns bitte wissen, wenn die Abreise am selben Tag wie Ihre letzten Therapien erfolgt. Gerne werden wir Ihr Programm entsprechend anpassen.

Vom Flughafen Zürich zu Ihrer Unterkunft gelangen Sie am besten mit öffentlichen Verkehrsmitteln (z.B. Zug), Taxi, Mietauto oder mit unserem Clinic Shuttle Bus.

Bitte kontaktieren Sie uns bei weiteren Fragen oder für weitere Auskünfte per E-Mail IPM@alpstein.ch oder Telefon +41 71 791 81 00.





Willkommen in der Schweiz

Ihre Transportmöglichkeiten nach Gais

AUTOVERMIETUNG

Es besteht die Möglichkeit, sich am Flughafen Zürich ein Auto zu mieten. Weitere Informationen finden Sie unter folgendem Link:



Flughafenvermietung

Zürich



Autovermietung in Clinic Nähe

CLINIC SHUTTLE BUS

Auf Wunsch bieten wir mit unserem Clinic Shuttle einen Abholdienst vom Flughafen Zürich nach Gais oder Ihrer gewünschten Destination an **(CHF 360.00 pro Strecke Flughafen ZH - Gais)**.

Auf Anfrage ist der Shuttle-Service der Klinik auch während Ihres Aufenthalts verfügbar.

Bei Interesse kontaktieren Sie bitte unser Inpatient Management.

E-Mail Adresse: IPM@alpstein-clinic.ch oder telefonisch unter der Nummer: **+41 71 791 81 00**.

Clinic Shuttle Kostenübersicht pro Fahrt:

Gais – Zürich Zentrum	CHF 400.00
Gais – Hotel Oberwaid	CHF 100.00
Gais – Altenrhein Flughafen	CHF 130.00
Gais innerorts	CHF 10.00
Hof Weissbad/ Weissbad	
Lodge Appenzell	CHF 30.00
Hotel Einstein St. Gallen	CHF 70.00
Bahnhof St. Gallen	CHF 70.00
Bahnhof Herisau	CHF 90.00

Für den Shuttle Transport warten Sie bitte an der Rezeption unserer Klinik oder vor Ihrer Unterkunft - unsere Fahrer/in wird Sie abholen.

ZUG

Zugfahrkarten können am Schalter und an den Automaten am Flughafen oder Bahnhof bezogen werden. Es werden die meisten Kreditkarten akzeptiert. Um Ihre Zugfahrkarten schnell und einfach online zu erhalten, laden Sie sich die SBB-App kostenlos auf Ihr Handy.

Wir empfehlen Ihnen ausserdem, bei der Ankunft etwas Bargeld abzuheben. Sie können dies problemlos an den Geldautomaten am Flughafen beziehen.

Eine Zugfahrt vom Flughafen Zürich nach Gais kostet ca. CHF 34.00 (2. Klasse). Die Züge fahren jede halbe Stunde. Vom Bahnhof St. Gallen aus haben Sie die Möglichkeit, in den Regionalzug Appenzell umzusteigen oder ein Taxi nach Gais zu nehmen. Der Appenzeller Zug fährt alle 30 Minuten und die Fahrt dauert etwa 25 Minuten. Die Kosten für ein Taxi liegen zwischen CHF 70.00 und CHF 90.00.



Weitere Informationen auf der SBB Seite



CAR SERVICE

Diese Unternehmen bieten zuverlässige und komfortable Transportdienste für Ihre **längeren Fahrten** und **Flughafentransfers**:

Hobbi Taxi

Vonwilstrasse 16

CH 9000 St. Gallen

Telefonnummer: +41 76 467 00 04

oder +41 71 222 12 00

E-Mail: info@hobbi-taxi.ch



The Swiss Limousine

Hohrainlistrasse 1

CH-8302 Kloten

Telefonnummer: +41 78 408 02 63

oder +41 79 336 10 00

E-Mail: info@theswisslimousine.ch



WegGoSwiss

Im Feld 32

CH-8424 Embrach

Telefonnummer: +41 77 986 39 03

E-Mail: wegoswiss@gmail.com



TAXI SERVICE

Diese Unternehmen bieten schnelle und effiziente Transportlösungen für Ihre **Kurzstrecken** in der näheren Umgebung:

Elite-Taxi

Mehlersweid

CH-9055 Bühler

Telefonnummer: +41 078 800 22 02

E-Mail: info@hobbi-taxi.ch

Taxi-Taskin

Kaustrasse 27

CH-9050 Appenzell

Telefonnummer: +41 78 851 73 74

E-Mail: info@taxi-taskin.ch





Willkommen in Gais

Informationen zu Ihrem Aufenthalt

INFORMATIONEN BEI DER ANKUNFT

Bei Ihrer Ankunft in einem unserer Partnerhotels (Hotel Idyll Gais, Hotel Hof Weissbad, Weissbad Lodge, Hotel Einstein St. Gallen) erhalten Sie unseren Willkommensbrief mit Informationen über die Startzeit für Ihren ersten Behandlungstag. Wichtige Informationen über den Therapiebeginn erhalten Sie ebenfalls per E-Mail.

TRANSPORT

Der Transport zwischen der Klinik und Ihrer Unterkunft variiert zeitlich je nach Ort der Fahrdistanz.

Je nach Gesundheitszustand ist es möglich zur Klinik

Am ersten Behandlungstag bei uns in der Klinik erhalten Sie von Ihrer Patientenkoordinator/in den Terminplan sowie ihre persönliche Patientenmappe mit diversen wichtigen Informationen zu Ihrem Aufenthalt bei uns.

WLAN-Passwort: „willkommen“

zu laufen, mit dem Auto oder mit dem Zug zu fahren. Gerne steht Ihnen auch unser Clinic Shuttle zur Verfügung.

ÖFFNUNGSZEITEN/ TAGESABLAUF

Unsere Clinic ist wie folgt geöffnet:

Montag	08:00 Uhr – 18:00 Uhr
Dienstag	08:00 Uhr – 19:00 Uhr
Mittwoch	08:00 Uhr – 18:00 Uhr
Donnerstag	08:30 Uhr – 18:00 Uhr
Freitag	08:00 Uhr – 17:00 Uhr

Öffnungszeiten Apotheke

Montag, Mittwoch, & Freitag	08:00 Uhr – 17:00 Uhr
Dienstag	08:00 Uhr – 18:00 Uhr
Donnerstag	08:30 Uhr – 17:00 Uhr

Öffnungszeiten Telefon

Montag, Mittwoch & Donnerstag	08:00 Uhr – 17:00 Uhr
Dienstag	08:00 Uhr – 18:00 Uhr
Freitag	08:00 Uhr – 16:00 Uhr

Am Wochenende finden keine Behandlungen statt, so haben Sie die Möglichkeit die Gegend zu erkunden und die Natur zu geniessen. Wir empfehlen Ihnen,

für das erste Wochenende nicht zu viele Aktivitäten zu planen, da Sie sich nach der ersten Behandlungswoche erschöpft fühlen können.

Tägliche Anmeldung

Bevor Sie Ihre täglichen Behandlungen beginnen, melden Sie sich bitte an unserem Empfang und erkundigen sich nach Änderungen in Ihrem Behandlungsplan.

IM FALLE EINES NOTFALLES

In der Nacht, Samstags & Sonntags:

+41 71 552 05 11

Montag–Donnerstag	17:00–08:00 Uhr
Freitag	ab 16:00 Uhr
Samstag & Sonntag	den ganzen Tag

Während der Öffnungszeiten:

+ 41 71 791 81 00

Öffentliche Notfallnummer für die Schweiz 144

ÄRZTEKONSILIUM

Zu Ihrer Information wird nach Möglichkeit am Donnerstagnachmittag eine ärztliche Sprechstunde eingeplant. Das gesamte ärztliche, pflegerische und therapeutische Team wird sich mit Ihnen für eine 15-minütige Konsultation treffen, um den weiteren Behandlungsverlauf zu besprechen und allfällige Fragen zu beantworten.

INFORMATIONEN KLINIKANGEBOT

Auf jeder Etage liegt eine grosse Auswahl an Broschüren über unsere diagnostischen und therapeutischen Angebote aus. Sie sind herzlich eingeladen, sich selbst zu bedienen. Wenn Sie Fragen haben, helfen Ihnen unser Personal sehr gerne weiter.

TEEBAR UND WASSERSTATION

Eine Teebar mit diversen Teesorten steht auf jeder Etage zur Verfügung. Unser reines Appenzeller Wasser entspringt direkt vom Sommersberg bei Gais. Gereinigt und mineralisiert durch verschiedene Gesteinsschichten, ist unser Gaiser Alpstein Wasser besonders reich an Silikaten und Kalium. Geniessen Sie den "Geist" der Appenzeller Alpenlandschaft mit diesem Wasser.

SCHLISSFÄCHER

Im hinteren Teil des Erdgeschosses befinden sich Schliessfächer zur Benutzung für unsere Patienten. Bei Bezug wird ein CHF 50.00 Deposit verrechnet. Dieser Betrag wird bei Retournierung der Schlüssel am Abreisetag wieder ausgebucht - die Schliessfächer sind daher kostenlos.

RUHERAUM

Der Ruheraum befindet sich im hinteren Bereich im Erdgeschoss. Zur Aufbewahrung von mitgebrachten Speisen steht Ihnen im Ruheraum ein kleiner Kühlschrank zur Verfügung.

GEBRAUCH VON MOBILTELEFONEN

Patienten werden gebeten ihre Mobiltelefone nur in den Wartebereichen zu benutzen.

FÜR DEN SCHNELLEN EINKAUF

Neben dem Restaurant Falken, auf der anderen Seite des Dorfplatzes, befindet sich das Lebensmittelgeschäft SPAR. Öffnungszeiten von Montag bis Freitag, 07.30 Uhr bis 12.00 Uhr / 13.30 Uhr bis 18.30 Uhr und an Samstagen von 07.30 Uhr bis 16.00 Uhr. An Sonntagen ist das Geschäft geschlossen. Alle üblichen Debit- und Kreditkarten sind akzeptiert.

MEDIKAMENTE

Bitte bringen Sie Ihre verschreibungspflichtigen Medikamente für Ihren ganzen Aufenthalt mit. Pflanzliche Arzneimittel müssen nicht zwingend mitgenommen werden.

ZUSATZTASCHE

Für Ihre Rückreise erhalten Sie ein kostenloses Gepäckstück für Medikamente der Alpstein Clinic. Bitte bringen Sie bei Bedarf eine zusätzliche Gepäcktasche mit, um eine 3-6-monatige Medikamentenversorgung mit nach Hause zu nehmen. Der Termin für die Verschreibung von Medikamenten findet normalerweise 1-3 Tage vor Verlassen der Klinik statt.

ROLLSTUHL/ ROLLATOR

Sind Sie auf eine Gehhilfe oder einem Rollstuhl angewiesen, bitten wir Sie diese(n) mitzubringen. Unsere Klinik verfügt über einen Aufzug.

WETTERKLEIDUNG

Das Wetter in der Schweiz ist wechselhaft, daher empfehlen wir Ihnen sich in Schichten zu kleiden. Bringen Sie am besten im Frühling/ Sommer bequeme Kleidung inkl. eine leichte Jacke, Sportschuhe und Hausschuhe fürs Hotel mit. Im Winter benötigen Sie zusätzlich eine gute warme Jacke oder einen warmen Mantel, Schal, Hausschuhe, Winterstiefel und einen Hut oder eine Mütze.

MUSIK, BÜCHER UND NOTIZBUCH

Gerne dürfen Sie Bücher oder Musik (mit Kopfhörer) mitbringen. Ein Notizbuch ist empfehlenswert, wenn Sie sich Notizen während des Arztbesuches oder bei der Medikamentenbesprechung etc. machen möchten.

GELD

Es ist am besten, eine Debit-/Kreditkarte für Bargeldabhebungen zu haben, wenn möglich ohne oder mit geringen Gebühren für ausländische Transaktionen (bitte erkundigen Sie sich bei Ihrer Bank). Bitte denken Sie daran, sowohl Ihrer Bank als auch Ihrem Kreditkartenunternehmen mitzuteilen, wann Sie in der Schweiz sein werden, und Ihr Kreditkartenlimit bei Bedarf zu erhöhen. Debitkarten sind in der Regel kostengünstiger als reine Kreditkarten, um Bargeld an Geldautomaten abzuheben. Bei uns in Gais befindet sich der nächste Geldautomat ca. 2 min. zu Fuss von der Klinik entfernt.

ZAHLUNGSINFORMATIONEN

Wie Sie aus den Vereinbarungen zur Kostenregelung entnehmen können, bitten wir Sie um eine entsprechende Anzahlung vor der definitiven Erstellung des Therapieplans. Während des Aufenthalts bitten wir Sie um eine weitere Anzahlung, um die restlichen Therapiekosten zu decken. Diese findet jeweils anfangs der 2. Behandlungswoche statt. Ebenso erhalten Sie auch eine Kostenübersicht über die bereits durchgeführten Behandlungen und Ihrem aktuellen Kontostand. Wir möchten Sie darauf hinweisen, dass der grösste Teil der Medikamente am Schluss Ihres Aufenthalts abgegeben und verrechnet wird.

Bitte beachten Sie, dass am Ende des Aufenthalts die komplette Rechnung mit Kreditkarte beglichen werden muss. Banküberweisungen, Checks, Diners Club Kreditkarten werden nicht akzeptiert.

INTERNET UND ELEKTRONISCHE ADAPTER

Für elektronische Geräte benötigen Sie einen Adapter. Der Adapter ist lediglich ein zusätzlicher Stecker, der die Stifte an die Schweizer Steckdosen anpasst. Diese sind online, in ausgewählten Elektrogeschäften oder am Flughafen erhältlich. Bitte achten Sie auf den Steckertyp J (Swiss SEV 1011).

Die Schweizer Stecker haben drei abgerundete Stifte.



SOMMER- UND WINTERZEIT

Die Sommerzeit ändert sich am letzten Märzwochenende (Zeit eine Stunde vorstellen).

Am letzten Oktoberwochenende wird die Zeit wieder um eine Stunde auf Winterzeit zurückgestellt.

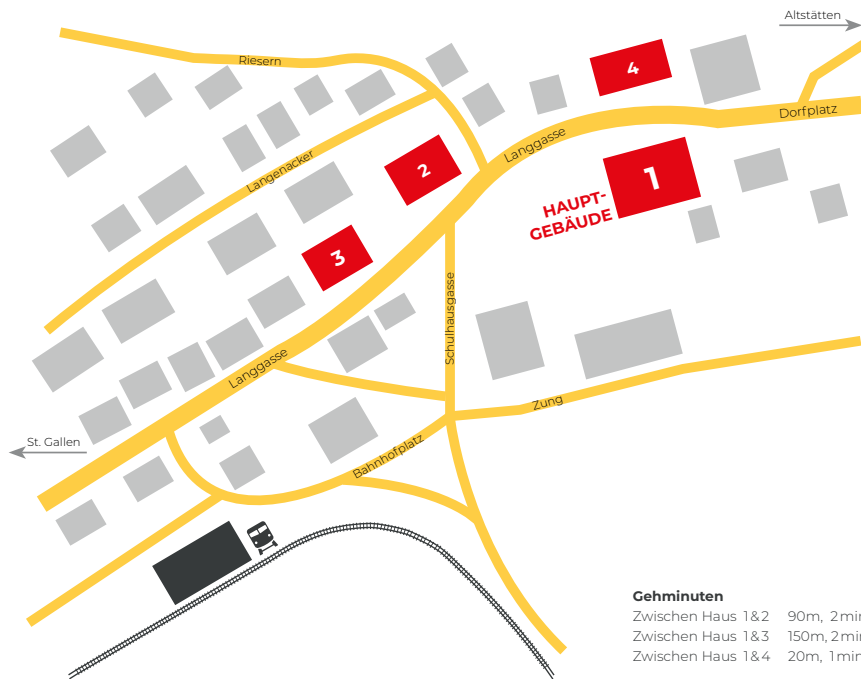
ERNÄHRUNG

Falls Sie in einer Unterkunft mit Kochgelegenheit wohnen, dürfen Sie die Einkaufsmöglichkeiten nutzen, die in den Informationen zur gesunden Ernährung aufgelistet sind (Seite 25-28). Bitte beachten Sie, dass die meisten Geschäfte sonntags geschlossen sind. Es gibt einige, die sonntags geöffnet haben - bitte informieren Sie sich über die Öffnungszeiten, um Enttäuschungen zu vermeiden.



Unsere Einrichtungen

Übersichtsplan



1
Alpstein Clinic AG
Human- & Zahnmedizin

Dorfplatz 5
CH-9056 Gais

2
Alpstein Clinic AG
Familienkompetenzzentrum
Apotheke

Riesern 1
CH-9056 Gais

3
Alpstein Clinic AG
INUSphere® Zentrum

Langgasse 14
CH-9056 Gais

4
Alpstein Clinic AG
skMT- systematische Krebs-
Mehrschritt-Therapie

Langgasse 6
CH-9056 Gais

Gehminuten

Zwischen Haus 1&2 90m, 2min.
Zwischen Haus 1&3 150m, 2min.
Zwischen Haus 1&4 20m, 1min.

1 Hauptgebäude – Human & Zahnmedizin

Erdgeschoss: Sekretariat

- Empfang
- Ruheraum
- Schliessfächer
- Inpatient Management
- Buchhaltung

Stockwerk 1: Zahnmedizinische Abteilung

- Sprechzimmer Dr. med. dent. Josef Vizkelety, dr. med. (HU) MSc
- Sprechzimmer Dipl. Zahnärztin Katalin Vizkelety, dr. med. dent. (HU)
- Sprechzimmer Dipl. Zahnarzt Josef Michael Vizkelety, dr. med. dent. (HU)
- Sprechzimmer Prof. Dr. Holger Wehner
- Prophylaxe Behandlung
- OPT Röntgen / DVT Scan
- Zahnlabor
- Magnetfeldtherapie
- lokale Hyperthermie

Stockwerk 2: Medizinische Abteilung

- Sprechzimmer Dr. med. Ralf Oettmeier
- Sprechzimmer Dr. med. Arndt Seemann
- Sprechzimmer Dr. med. Karsten Ostermann
- Laboranalysen/Diagnostik
- Dunkelfeld Mikroskopie
- Ärztekonsilium
- Ernährungsberatung

Stockwerk 3: Therapie / Diagnostik

- Thermographie
- Infusionen
- Ozonbehandlungen
- Ganzkörperhyperthermie (Iratherm)

- Aktive Fiebertherapie
- Colon-Hydrotherapie
- Manuelle Therapien
- Indiba®

Stockwerk 4

- Sprechzimmer Dr. med. Torsten Gottschalck
- Ozonbehandlungen
- Infusionen
- Aktive Fiebertherapie

2 Haus Riesern – FamilienKompetenzCentrum

Erdgeschoss: Sekretariat

- Dipl. Ärztin Birgit Kohl, MSc
- Dr. med. Heike Herzog
- Pohltherapie Dr. med. Frank Kaiser
- Laboranalysen/ Diagnostik
- Coach, lic. phil. Flavia Krogh
- Ästhetische Behandlungen
- Ernährungsberatung

Stockwerk 1

- Privatapotheke
- Infusionen
- Global Diagnostics / Vitatec Therapie
- Detox Fussbad
- Ayurvedische Massagen

3 INUSphere® Zentrum

- INUSphere® Behandlungen
- Sekretariat INUSphere® Zentrum
- Sprechzimmer Dr. med. Frank Kaiser

4 skMT-systematische Krebs-Mehrschritt-Therapie

- skMT- Behandlung
- Sprechzimmer Prof. Dr. med. Holger Wehner



Partner Hotels

Empfohlene Unterkünfte

Übernachten Sie in unseren wunderschönen PARTNER HOTELS **Hof Weissbad, Weissbad Lodge, Hotel Einstein** oder **Hotel Idyll Gais** zu einem **REDUZIERTEN** Alpstein-Spezialpreis!

HOTEL HOF WEISSBAD****

Das Hotel Hof Weissbad ist unser **beliebtes Partnerhotel**. Das Gesundheits- und Wellnessresort bietet einen erstklassigen Komfort mit 85 grosszügigen Doppelzimmern und vier Juniorsuiten. Die meisten Zimmer verfügen über einen Balkon und eine herrliche Aussicht auf die Alpstein-Region.

Zudem bietet das Hotel folgende Annehmlichkeiten:

- Ein umfangreicher Wellnessbereich mit beheiztem Innen- und Aussenpool sowie Sauna und Dampfbad
- Reichhaltiges Frühstücksbuffet mit vielen gesunden Gerichten täglich von 07.00 - 10.30 Uhr
- Mittag- und Abendessen im hoteleigenen Restaurant mit einer grossen Auswahl an

biologischen, saisonalen und glutenfreien (auch veganen) Gerichten

- Bistrokarte in der Hotelhalle ganztags von 11:30 bis 22:00 Uhr
- Abendessen für Gäste mit Halbpension ab 18:00 Uhr im Restaurant (4-Gang-Auswahlmenü aus 16 verschiedenen Gerichten)
- 24-Stunden-Rezeption sowie kostenloses Wi-Fi
- Rollstuhlgerechte Zimmer auf Anfrage
- Shuttlebus vom Hof Weissbad zu unserer Klinik (10 Minuten Fahrzeit, CHF 30.00 pro Person und Fahrt)

Adresse

Im Park 1, CH-9057 Weissbad

Telefon: +41 71 798 80 80

E-Mail: hotel@hofweissbad.ch



Zimmerpreis inklusive Frühstück pro Nacht

Exklusive Kurtaxe pro Person/ Nacht von CHF 2.50

	1 Person	2 Personen
Standard Zimmer	ab CHF 295.00	ab CHF 415.00
Comfort Zimmer	ab CHF 375.00	ab CHF 495.00
Deluxe Zimmer	ab CHF 475.00	ab CHF 595.00
Junior Suite	ab CHF 565.00	ab CHF 685.00
Aufpreis für Halbpension auf Zimmer inkl. Frühstück	ab CHF 50.00	ab CHF 100.00
Aufpreis für Vollpension auf Zimmer inkl. Halbpension	ab CHF 50.00	ab CHF 100.00

(Die bei der Buchung gewählte Verpflegungsform ist für den gesamten Aufenthalt verbindlich und kann nicht geändert werden.)

WEISSBAD LODGE (B&B PENSION)

Die Weissbad LODGE befindet sich direkt neben dem Haupthotel Hof Weissbad. Sie verfügt über 25 geräumige, modern eingerichtete Doppelzimmer mit einer Chill-out-Lobby und befindet sich direkt am Fusse des Alpsteins. Es ist ein idealer Ausgangspunkt für Wanderer, Biker, Schneeschuhwanderer oder Tourenskifahrer. Das Check-in erfolgt an der Rezeption des Haupthotels Hof Weissbad. Da es in der Bed & Breakfast-Pension kein Restaurant gibt, dürfen Gäste ihr Mittag- und Abendessen in einem der Hotelrestaurants im Hof Weissbad geniessen. Eine einfache Frühstücks-Auswahl in Selbstbedienung steht Ihnen in der Lobby der LODGE zur Verfügung:

Ausstattung

- Kostenloses WIFI
- 22 Garagenplätze (keine Reservation möglich)
- Waschmaschinen und Trockner, Trocknungsschrank
- Automaten mit vielen Snacks und Getränken
- Hundedusche und Bike Waschplatz
- Rollstuhlgerechte Zimmer auf Anfrage
- Hof Weissbad Shuttlebus-Service zu unserer Clinic CHF 30.00 pro Person und Fahrt

Restaurant Hof Weissbad (zusätzlich buchbar)

- Reichhaltiges Frühstücksbuffet täglich von
- 07:00 - 10:30 Uhr für CHF 30.00 pro Person und Nacht

- Mittagessen von 12:00 bis 13:30 Uhr im Restaurant, Bistro oder auf der Terrasse
- Abendessen für Halbpensionsgäste ab 18:00 Uhr im Restaurant für CHF 50.00 pro Person und Nacht
- Bistrokarte in der Hotelhalle von 11:30 bis 22:00 Uhr

Sie haben die Möglichkeit, folgende Zusatzangebote im Hof Weissbad dazu zu buchen:

Eintritt in das Innen- und Aussenbad:

07:00 – 20:00 Uhr | CHF 28.00

17:30 – 20:00 Uhr | CHF 20.00

Eintritt in das Bade- und Saunahaus inkl.

Eintritt in das Innen- und Aussenbad: CHF 58.00

Fitnessseintritt: CHF 15.00

Gruppenlektion: CHF 15.00

Ganztagsmiete E-Bikes: CHF 35.00

Halbtagsmiete E-Bikes: CHF 20.00

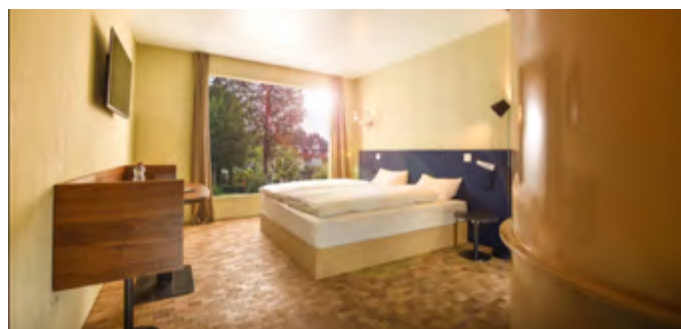
Adresse

Fehrlen 2

CH-9057 Weissbad

Telefon: +41 71 798 80 80

E-Mail: hotel@weissbadlodge.ch



Zimmerpreise inklusive einfache Frühstücks-Auswahl in Selbstbedienung pro Nacht

Exklusive Kurtaxe pro Person/ Nacht von CHF 2.50

Weissbad Lodge 01. April - 31. Oktober

Doppelzimmer, 24m²

1 Person

2 Personen

ab CHF 128.00

ab CHF 196.00

Dachgeschosszimmer, 30m²

ab CHF 148.00

ab CHF 216.00

Weissbad Lodge 01. November - 31. März

Doppelzimmer, 24m²

ab CHF 118.00

ab CHF 176.00

Dachgeschosszimmer, 30m²

ab CHF 138.00

ab CHF 196.00

Zuschlag für reichhaltiges Frühstücksbuffet im Hof Weissbad

CHF 30.00

CHF 60.00

Zuschlag für Halbpension im Hof Weissbad

CHF 50.00

CHF 100.00

HOTEL IDYLL GAIS

Das Ferienhotel IDYLL befindet sich am Rande von Gais im Grünen und lädt ein, das Appenzellerland ganz nah und authentisch zu erleben. Die preiswerten und rustikal gehaltenen Zimmer verfügen über ein eigenes Bad, Kleiderschrank, Bettwäsche und Haartrockner. Auf Nachhaltigkeit und Auswahl von biologischen und regionalen Produkten wird bei der Zubereitung der Menüs stark geachtet. Das IDYLL bietet eine Gemeinschaftslounge, einen Garten, eine Terrasse und kostenfreies WLAN in allen Bereichen. Kostenfreie Privatparkplätze stehen zur Verfügung. In und um Gais können Sie Aktivitäten wie Wandern, Skifahren und Radfahren nachgehen.

Für das Partnerhotel bieten wir für unsere Patienten einen kostenlosen Shuttle Service an. Bitte beachten Sie, dass die Rezeption nur bis 20:00 Uhr besetzt ist und das Hotel für Rollstuhlgänger nicht geeignet ist.

Adresse

Möser 4

CH-9056 Gais

Telefon: +41 71 793 11 45

E-Mail: info@idyll-gais.ch



Zimmerpreise pro Zimmer pro Nacht

Zimmer 1-2 Nächte

Einzelzimmer CHF 168.00

Doppelzimmer CHF 276.00

Ab 3 Nächten

Einzelzimmer CHF 158.00

Doppelzimmer CHF 266.00

Zimmer sind mit Dusche/ WC ausgestattet und können mit Halbpension gebucht werden. Halbpension ist auch mit veganer Kost verfügbar.

Kurtaxen pro Nacht/ Person CHF 2.10

Bitte fragen Sie bei der Reservierung nach dem reduzierten Alpstein-Preis!

HOTEL EINSTEIN****

Unser Partnerhotel Einstein ist ein elegantes, erstklassiges Stadthotel. Es liegt in der Altstadt von St.Gallen in ruhiger und zentraler Lage und verfügt über 113 exquisite Zimmer und Suiten. Auf den sogenannten Ladies Floor stehen Ihnen Zimmer ohne elektromagnetische Belastung zur Verfügung. Das Einstein Gourmet Restaurant, mit Blick auf die Altstadt, bietet eine Haute Cuisine mit vielen gesunden Speisen und einer grossen Auswahl an veganen und vegetarischen Gerichten. Das zwanglose Bistro St. Gallen ist den ganzen Tag geöffnet. Das Hotel verfügt über einen Fitnesspark mit Wellnessbereich.

Das Hotel ist Rollstuhlgerecht.

Mit dem Auto ist die Alpstein Clinic innerhalb von ca. 30 Minuten erreichbar. Private Garagenparkplätze stehen zur Verfügung. Das Hotel Einstein bietet auch einen Limousinendienst an von CHF 60.00 pro Weg.

Für eine Fahrt mit dem Taxi Herold (+41 71 2222 777) zur Alpstein Clinic bietet das Hotel einen Spezialtarif von CHF 60.00 pro Weg.

Adresse

Berneggstrasse 2

CH-9000 St.Gallen

Telefonnummer: +41 71 227 55 55

E-Mail: info@einstein.ch



Zimmerpreise pro Nacht und Person

(inkl. **Alpstein-Sonderpreis**, Frühstück, Eintritt zum Fitness- und Wellnessbereich & Mehrwertsteuern)

Die City-Taxe von CHF 4.00 pro Person/ Nacht ist **nicht** in diesem Preis inbegriffen.

Bitte fragen Sie bei der Reservierung nach dem reduzierten Alpstein-Preis!

		ab 7 Nächte:	ab 8 Nächte:
Economy	Einzelzimmer	CHF 215.00	CHF 205.00
Comfort	Einzelbenutzung	CHF 265.00	CHF 255.00
	Doppelbenutzung	CHF 330.00	CHF 320.00
Superior-suite/ Ladies Floor	Einzelbenutzung	CHF 345.00	CHF 330.00
	Doppelbenutzung	CHF 410.00	CHF 395.00
Junior-suite/ Ladies Floor	Einzelbenutzung	CHF 430.00	CHF 390.00
	Doppelbenutzung	CHF 495.00	CHF 455.00
Wohnung mit Balkon	Ohne Frühstück	CHF 495.00	CHF 495.00
Frühstück		inklusive	inklusive
Valet Parking (pro Tag)		CHF 30.00	CHF 30.00
Zusatzbett (ab Comfort)		CHF 110.00	CHF 110.00





Weitere empfehlenswerte Unterkünfte

HOTEL STERNEN

Kleines aber feines neu renoviertes Hotel nur 5 Minuten mit dem Auto von Gais entfernt. Frühstück und Abendessen verfügbar.

Adresse

Landgasthof Sternen

Dorfstrasse 97

CH-9055 Bühler

Telefonnummer: +41 71 793 17 58

E-Mail: info@sternen-appenzellerland.ch



PENSION ALPENHEIM

Gemütliche, ruhige Frühstückspension mit Blick auf den Alpstein direkt im Herzen von Teufen. Ca. 5 Gehminuten vom Bahnhof Teufen entfernt. Parkmöglichkeiten sind direkt neben der Pension vorhanden.

Adresse

Gremmstrasse 14

CH-9053 Teufen

Telefonnummer: +41 71 333 12 24

E-Mail: kontakt@pension-alpenheim.ch



HOTEL ZUR LINDE

Gemütlich eingerichtetes Hotel mit öffentlichem Restaurant. Der Bahnhof Teufen ist mit ca. 10 Gehminuten erreichbar.

Adresse

Bühlerstrasse 87

CH-9053 Teufen

Telefonnummer: +41 71 335 07 37

E-Mail: info@hotelzurlinde.ch



HOTEL ANKER

Das Hotel Anker ist mit viel Liebe zum Detail renoviert worden. 10 moderne Zimmer, zentrale Lage und ein öffentliches ausgezeichnetes Restaurant machen dieses Appenzeller Haus zu einem puren Erlebnis. Es befindet sich nur 2 Gehminuten vom Bahnhof Teufen entfernt.

Adresse

Dorf 10

CH-9053 Teufen

Telefonnummer: +41 71 333 13 45

E-Mail: info@anker-teufen.ch



CAFE-HOTEL APPENZELL ****

Das Café Hotel Appenzell liegt am historischen Landsgemeindeplatz in Appenzell und verfügt über 16 komfortable, grosszügige und modern eingerichtete Zimmer. Das Hotel bietet ein elegantes Restaurant mit einer schönen Terrasse.

Adresse

Am Landsgemeindeplatz
CH-9050 Appenzell
Telefonnummer: +41 71 788 15 15
E-Mail: info@hotel-appenzell.ch



HOTEL FROHE AUSSICHT

Das bescheidene, aber attraktive Landhotel liegt inmitten hügliger Wiesen mit Panoramablick auf das Alpsteinmassiv im Schwendetal. 15 Autominuten von der Alpstein Clinic entfernt (Mietwagen empfohlen). Es bietet komfortable, unterschiedlich grosse Zimmer und ist besonders gut geeignet für Familien.

Adresse

Küchenrain 11
CH-9057 Schwende
Telefonnummer: +41 71 799 11 74
E-Mail: hotel@froheaussicht.ch



HOTEL BÄREN GONTEN

Im Boutique Hotel Bären Gonten erwartet Sie die herzliche Gastfreundschaft des Appenzellerlandes. Lassen Sie den Abend in der traditionellen Taverne ausklingen und geniessen Sie einen ruhigen Schlaf in dem renovierten Hotel. Gonten liegt nur 20 Minuten mit dem Auto von Gais entfernt.

Adresse

Dorfstrasse 40

CH-9108 Gonten AI

Telefonnummer: +41 71 795 40 10

E-Mail: info@baeren-gonten.ch



OBERWAID-HEALTH RESORT & SPA****

Umgeben von Natur und fernab der Alltagshektik lädt das erstklassige Gesundheitsresort mit Spa, medizinischem Zentrum und Hotel zum entspannen und wohlfühlen ein. Nach einer Renovierung im Jahr 2012 bietet es Blick auf den Bodensee und einen angrenzenden Park sowie 3 Restaurants mit Aussenterrassen.

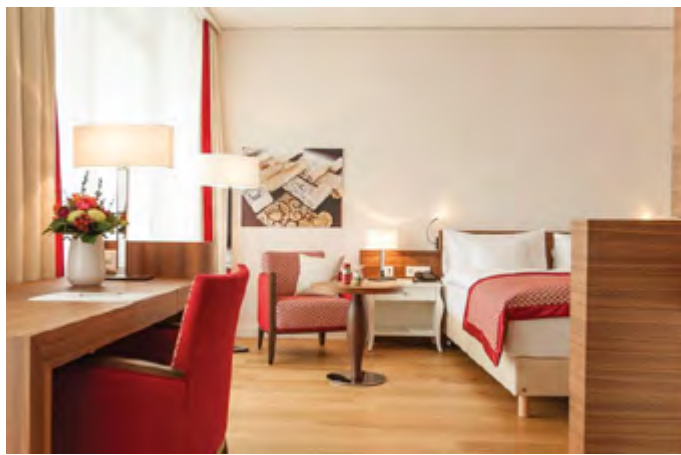
Adresse

Rorschacher Strasse 311

CH-9016 St. Gallen

Telefonnummer: +41 71 282 00 00

E-Mail: info@oberwaid.ch



HOTEL RADISSON ****

Das Radisson Blu bietet einen 4-Stern Service mit wundervollem Ausblick. Das Hotel befindet sich nah am Bodensee und dem Stadtzentrum. Geniessen Sie Luxus in einem der 123 Zimmern.

Adresse

St. Jakob-Strasse 55

CH-9000 St. Gallen

Telefonnummer: +41 71 242 12 12

E-Mail: reservation.stgallen@radissonblu.com



HOTEL SÄNTISPARK****

Nur ca. 10 Minuten vom Zentrum St. Gallens entfernt liegt das moderne Hotel mit 136 Zimmern und 3 Restaurants mit Aussenterrasse. Neben dem Hotel befindet sich die Wasser- und Erlebnislandschaft des Sântisparks mit einer Badewelt mit Wasserrutschen und einem Wellnessbereich sowie Einkaufsmöglichkeiten und einem grossen Sport- und Spielbereich.

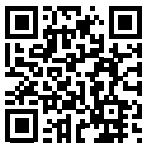
Adresse

Wiesenbachstrasse 5

CH-9030 Abtwil

Telefonnummer: +41 71 313 11 11

E-Mail: info@hotel-saentispark.ch



HOTEL METROPOL

Gemütliches und modernes Hotel direkt am Bahnhof St. Gallen. Sehr zentral gelegen mit ausgezeichnetem Restaurant.

Adresse

Bahnhofplatz 3

CH-9001 St. Gallen

Telefonnummer: +41 71 228 32 32

E-Mail: info@hotel-metropol.ch



SORELL HOTEL CITY WEISSENSTEIN****

Modernes und ruhig gelegenes Hotel nahe dem Bahnhof St. Gallen und Stadtzentrum.

Adresse

Davidstrasse 21

CH-9000 St. Gallen

Telefonnummer: +41 71 228 06 28

E-Mail: cityweissenstein@sorellhotels.com



TAILORMADE HOTEL LEO ST. GALLEN****

Das 2023 neu eröffnete Tailormade Hotel Leo überzeugt durch seinen urbanen, puristischen und industriellen Einrichtungsstil, in dem ein gelebtes Engagement für Nachhaltigkeit ersichtlich ist. Geniessen Sie die Aussicht auf die Stadt St. Gallen und die umliegenden Hügel, während Sie auf der Teilbegrünten Dachterrasse im Hot Pot oder in der Sauna entspannen. Die Zimmer sind klimatisiert, und das Hotel verfügt über rollstuhlgängige Zimmer. Den Bahnhof St. Gallen erreichen Sie zu Fuss in rund 7 Minuten. Dank einem 24-Stunden-Self-Check-in ist die Anreise jederzeit möglich.

Wenn Sie mit dem Auto anreisen, stehen 16 Parkplätze in der Tiefgarage des Hotels sowie 3 Elektroladestationen (zu CHF 25 / Nacht) zur Verfügung. Alternativ befindet sich das „Cityparking Bahnhof“ in der Nähe. Im ersten Stock befindet sich das Restaurant „Izakaya Ekimae“ mit traditioneller japanischer Küche. Das Restaurant bietet neben Fisch und Fleisch auch vegetarische und vegane Spezialitäten an.

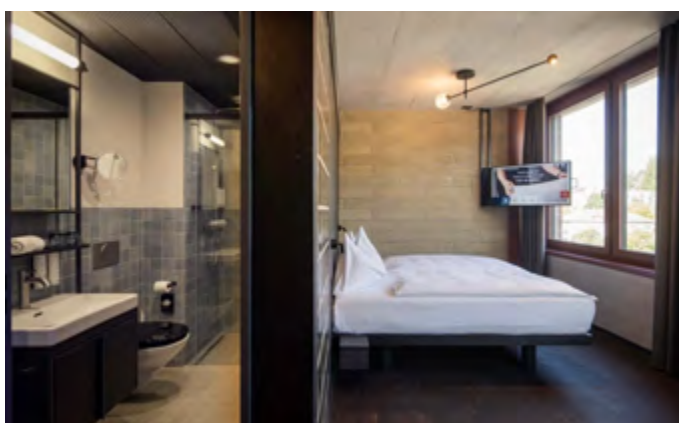
Adresse

Grünbergstrasse 6

CH-9000 St.Gallen

Telefonnummer: +41 71 274 09 79

E-Mail: leo@tailormade-hotels.com



Ferienwohnungen in der Umgebung

FERIENWOHNUNG BOMMES

Die Ferienwohnung bietet Platz für 2-8 Personen. Die Unterkunft liegt nur 10min. vom Bahnhof entfernt und bietet neben einem kostenlosen Parkplatz und einem Kaminofen auch eine tolle Aussicht auf die umliegende Landschaft.

Adresse

Bommes 3

CH-9056 Gais AR

Telefonnummer: +41 71 793 37 85

E-Mail: dlangenegger@bluewin.ch



Es gibt eine Reihe von Air B & B-Möglichkeiten, wenn Sie auf der Website www.airbnb.com nach Gais-Schweiz suchen. Für diese Option empfehlen wir Ihnen ein Auto zu mieten oder öffentliche Verkehrsmittel zu nutzen, je nach Distanz zur Klinik.



Weitere Informationen zu Ferienwohnungen finden Sie unter folgenden Links:



FERIENWOHNUNG FAMILIE ZAHNER

Die gemütliche und mit Licht durchflutete 1 1/2 Zimmer-Ferienwohnung befindet sich mitten im Dorf Gais und ist sehr ruhig gelegen. Sie bietet Platz für bis zu 3 Personen und ist 5 Gehminuten von der Alpstein Clinic, Einkaufsmöglichkeiten und den öffentlichen Verkehrsmitteln entfernt. Die Ferienwohnung verfügt über eine vollausgestattete Küche (inkl. Kaffeemaschine und Smoothie Maker), ein Badezimmer und ein Wohnzimmer mit Doppelbett und Schlafsofa.

Die Ferienwohnung ist nicht rollstuhlgerecht.

- Mindestaufenthalt 3 Nächte
- Preise pro Nacht: 1 Person CHF 70.00 und ab 2 Personen CHF 100.00
- Einmalige Reinigungsgebühr von CHF 60.00

Adresse

Schwantlern 50

CH-9056 Gais AR

Telefonnummer: +41 79 389 77 67

E-Mail: Juliaz@hotmail.ch





Authentische Gerichte

Kulinarik in Gais

CAFÉ PLATZ DRÜ

Geniessen Sie eine regionale Mahlzeit in gemütlicher Atmosphäre mit Blick auf den Alpstein. Es werden sowohl vegetarische als auch vegane Gerichte angeboten. Bei der Auswahl der Produkte wird grosser Wert auf regionale und erlesene Produkte gelegt. Das Café ist dienstags geschlossen und **von Mittwoch bis Montag von 9:00 - 17:00 Uhr geöffnet.**

Das Café befindet sich direkt neben der Alpstein Clinic auf dem Dorfplatz. In den Sommermonaten gibt es Sitzgelegenheiten vor dem Café.

Alle gängigen Kreditkarten werden akzeptiert.

Das Café Platz Drü ist rollstuhlgängig.

Parkmöglichkeiten gibt es direkt vor dem Café.

Adresse

Dorfplatz 3

CH-9055 Gais

Telefonnummer: + 41 79 777 27 04

E-Mail: info@platzdrue.ch



©Carmen Wueest, Appenzeller Magazin

RESTAURANT FALKEN

Das Mittagessen wird zwischen **11:30 Uhr und 13:30 Uhr** im Restaurant Falken serviert. **Das Restaurant bleibt jeweils dienstags geschlossen.** Das Restaurant Falken befindet sich gleich an der gegenüberliegenden Seite des Dorfplatzes. Es wird eine Auswahl von veganen und vegetarischen Gerichten angeboten. **Bitte fragen Sie das Bedienungspersonal nach unserem Alpstein Lunch-Menü.** Das Restaurant Falken ist eine bescheidende, jedoch beliebte Dorftaverne. Indische Feinschmecker werden auf ihre Kosten kommen, denn die Besitzer sind aus indischer Abstammung und bieten authentische Gerichte an. Während der Sommermonate hat das Restaurant eine schöne, gemütliche Terrasse. Es werden alle bekannten Kreditkarten akzeptiert. Wir bitten Sie keine eigene Ess- und Trinkwaren im Restaurant zu konsumieren. **Zwischen 14:00 Uhr und 17:00 Uhr ist das Restaurant geschlossen.** Das Restaurant Falken ist auch für das Abendessen eine gute Wahl.

Bitte benutzen Sie den Haupteingang auf der linken Seite. Das Restaurant befindet sich im ersten Stock.

Adresse

Dorfplatz 15

CH-9056 Gais

Telefonnummer: 071 793 12 26

E-Mail: info@falkengais.ch



Montags und Dienstags oder als Alternative stehen Ihnen im näheren Umkreis beispielsweise das Hotel/Restaurant Krone und die Böhli Bäckerei zur Verfügung.

HOTEL/ RESTAURANT ZUR KRONE

Erleben Sie im Hotel Krone einen stilvollen Aufenthalt inmitten der Appenzeller Hügellandschaft. Lassen Sie sich im heimeligen Restaurant kulinarisch verwöhnen mit traditionellen Appenzeller Spezialitäten und saisonalen À-la-carte-Gerichten.

Adresse

Dorfplatz 6,
CH-9056 Gais
Telefonnummer: +41 71 790 0690



Öffnungszeiten

Montag ist Ruhetag.



BÖHLI BÄCKEREI

Die familienfreundliche Filiale mit Café und grosser Terrasse und Kinderspielplatz finden Sie ganz in der Nähe des Bahnhofs in Gais. Parkplätze sind vorhanden.

Adresse

Böhli Rhän 1390,
CH-9056 Gais



Öffnungszeiten

Montag - Freitag: 06.00 Uhr - 18.30 Uhr
Samstag: 06.00 Uhr - 17.00 Uhr
Sonntag: 07.00 Uhr - 17.00 Uhr



Kulinarische Empfehlungen von St. Gallen bis zum Bodensee

RESTAURANT TIBITS

Das vegetarische und vegane Restaurant bietet eine grosse Auswahl an Gerichten und frischen Säften in der Innenstadt von St. Gallen- nur 1 Gehminute vom Bahnhof entfernt.

Öffnungszeiten

Montag - Donnerstag	08.00 - 22.00 Uhr
Freitag + Samstag	08.00 - 23.00 Uhr
Sonntag	09.00 - 22.00 Uhr

(Brunch von 09.00 - 14.30 Uhr)

Essen wird bis 30 Minuten vor Ladenschluss serviert.

Adresse

Bahnhofplatz 1a,
CH-9000 St. Gallen
Tel: +41 71 272 6111



SCHLOSS WARTEGG

Das Schloss Wartegg ist ein Restaurant und historisches Hotel ausserhalb von St. Gallen, so dass Sie mit dem Auto oder dem Zug anreisen müssen. Eine Reservierung ist erforderlich. Es serviert lokale Bio-Lebensmittel aus dem eigenen Bio-Garten, Fleisch aus Freilandhaltung und Fisch aus dem nahe gelegenen Bodensee. Es liegt etwa 20 Minuten von St. Gallen entfernt, mit dem Zug nach St. Gallen und einem 5-10 – minütigen Spaziergang zum Restaurant.

Adresse

CH-9404 Rorschacherberg
Tel: +41 71 858 6262
Email: schloss@wartegg.ch





Vegetarisch, natürlich, biologisch und lokal

Naturkostläden

In den Schweizer Städten gibt es eine Kombination aus Ladenketten wie Migros, Migros Alnatura und Coop, die natürlichen und biologischen Lebensmittel verkaufen, und kleineren Naturkostläden, die ein breiteres Sortiment an Bio- und Spezialitätenlebensmitteln anbieten.

Die folgenden grossen Supermarktketten führen ihre eigenen Marken von Bioprodukten, und in den meisten grösseren Städten gibt es einen oder mehrere dieser Läden. Migros-Läden, die es in fast jeder Stadt gibt, haben ihre eigene Bio-Marke namens Bio Engagement. Die Coop-Läden, die es ebenfalls in den meisten Städten gibt, haben eine eigene Bio-Linie namens Naturaplan. Die Bio-Linie von Manor ist

Bio Natur Plus. Globus und Spar sind weitere Ladenketten, die in unterschiedlichem Umfang Bioprodukte anbieten.

Auf die über 1600 Coop-Filialen in der Schweiz entfällt rund die Hälfte aller in der Schweiz verkauften Bioprodukte, auf die Migros rund ein Viertel.

Diese Läden sind so stark vertreten, dass sie trotz der vielen konventionellen Produkte auch wie riesige Bioläden wirken. Zu den speziellen Labels der Migros gehören das eigene Bio-Label, das Fair-Trade-Label von Max Havelaar, das Marine Steward Council Label für Fisch, TerraSuisse, BioBaumwolle und das Forest Stewardship Council.



SPEZIELLE DIÄTEN, EINSCHLIESSLICH GLUTENFREI

Glutenfrei (senza gliadine oder senza glutine auf Italienisch, sans gluten auf Französisch). Glutenfreie Lebensmittel finden Sie in den unten aufgeführten Naturkostläden und Lebensmittelgeschäften. Zu den gängigen Marken gehören Schar, Schnitzer und Biorex. Für Menschen mit Kuhmilch- und Kuhmilchallergien gibt es Ziegenmilch- (chevre auf Französisch, capra auf Italienisch) und Schafsmilchprodukte (brebis auf Französisch und pecora auf Italienisch), die oft, aber nicht immer, von Menschen vertragen

werden, die keine Kuhmilch zu sich nehmen können. Wenn Sie keine Kuhmilch oder Kuhmilcherzeugnisse vertragen, sollten Sie die Etiketten sorgfältig lesen, denn manchmal wird Käse aus einer Kombination von Milcharten hergestellt, und wenn Kuhmilch enthalten ist, sollten Sie diese meiden.

ALNATURA BIO SUPERMARKT

Alnatura Produkte decken viele verschiedene Wünsche ab: Ob Grundnahrungsmittel in bester Bio-Qualität für die Speisekammer, ein unkomplizierter, schneller und dennoch gesunder Snack vor dem Sport oder etwas Gutes für den genussvollen Ausklang des Tages am Abend auf dem Sofa - Alnatura hat für jeden etwas zu bieten.

Adresse

St. Leonhard-Strasse 33,
CH-9001 St. Gallen



Öffnungszeiten:

Montag – Freitag: 08:00 – 20:00 Uhr
Samstag: 08:00 – 18:00 Uhr
Sonntag: geschlossen



L'ULTIMO BACIO

Ist ein kombiniertes Café mit Innen- und Aussenplätzen sowie einem kleinen Bio- und Naturkostladen mit frischen Produkten und frisch zubereiteten Lebensmitteln von der Theke.

Adresse

Poststrasse 14,
CH-9000 St. Gallen
Tel: +41 71 222 83 00
E-Mail: manu@ultimobacio.ch



Öffnungszeiten

Montag - Samstag 07:00 - 20:00 Uhr



FAIR-TRADE-LADEN CLARO

Claro bietet eine Auswahl an Bio-Snacks und Tees.

Er befindet sich in Teufen auf dem kleinen Platz an der Kirche gegenüber dem Hotel Anker.

Adresse

Dorf 3

CH-9053 Teufen

Telefonnummer: +41 71 331 5191



Öffnungszeiten

Dienstag - Freitag von 09:00 - 11.30 Uhr/14.00 - 18.00 Uhr

Samstag von 09.00 - 12.00 Uhr.

MIGROS-LEBENSMITTELLADEN

Adresse

Unteres Ziel

CH-9050 Appenzell



Öffnungszeiten

Montag - Donnerstag 08:00 - 19:00 Uhr

Freitag 08:00 - 20:00 Uhr

Samstag 08:00 - 17:00 Uhr

Sonntags geschlossen

Weitere Läden befinden sich in Teufen, St. Gallen und Altstätten.



STADTLADEN ST. GALLEN

Ein kleiner, aber sehr gut sortierter und liebevoll gestalteter Naturkostladen in einer Seitengasse der Marktgasse.

Adresse

Katharinengasse 12/Schwertgasse 11,

CH-9000 St. Gallen

Telefonnummer: +41 71 244 2055

E-Mail: info@stadtladen.ch



Öffnungszeiten:

Montag: 14:00 - 18:30 Uhr

Dienstag - Freitag: 9:00 - 18:30 Uhr

Samstag: 8:00 - 17:00 Uhr

Bauernmärkte & Hofläden

Markttage in St.Gallen sind Mittwoch und Samstag auf dem Marktplatz in der Altstadt mit einem sehr guten Bio-Stand, der biologische und biodynamische Produkte und frisches Sauerkraut anbietet.

Öffnungszeiten:

Mittwoch 08.00 - 18.30 Uhr und Samstag 08:00 - 17:00 Uhr.

Von April bis Ende November findet Freitagmorgen von 07.30 bis 13.00 Uhr auf dem Marktplatz ein spezieller Bauernmarkt statt, auf dem eine Vielzahl lokaler Lebensmittel sowie Spezialitäten wie frischer Apfelwein in Glaskaraffen angeboten werden.



HOFLADEN BOMMES

Der Hofladen Bommès setzt auf eine Landwirtschaft mit Zukunft durch biologisch-dynamischen Anbau.

Der Bauernhof wird als ganzer Organismus mit fruchtbarem Boden, gesunden Tieren und gesunden Lebensmitteln gesehen. Es wird viel Wert auf die Harmonie zwischen Kosmos und Erde sowie Mensch und Natur gelegt. In dem kleinen Hofladen sind viele hofeigene und regionale Produkte erhältlich wie:

Milchprodukte von eigener Produktion oder Molkerei Forster Herisau / Fleisch vom eigenen Hof / Gemüse Andermatt Steinach / Gemüse, Milchprodukte, Trockenprodukte Biopartner Seon / Brot Bio- Holzofenbäcker Lehmann / Kosmetik Weleda, Soglioproducte, Lavera / Eier Hebeisen Herisau

Adresse

Bommès 3

CH-9056 Gais AR

Telefonnummer: +41 71 793 37 85

E-Mail: dlangenegger@bluewin.ch



Öffnungszeiten

Dienstag & Freitag	09.00 Uhr - 11.30 Uhr 15.00 Uhr - 19.00 Uhr
Samstag	09.00 Uhr - 12.00 Uhr



Freizeit

Touristische Informationen

TOURIST GUEST CARDS

Die Oskar-Gästekarte ist exklusiv bei den Oskar-Partnerhotels und Unterkunftsanbietern erhältlich. Geniessen Sie mit der Oskar-Gästekarte KOSTENLOS viele Hauptattraktionen (Seilbahnen, geführte Stadtrundfahrten, Wellnesscenter, Bootsfahrten, Museen, Minigolf usw.) und unter anderem öffentliche Verkehrsmittel innerhalb des Ostwind-Netzes. Fragen Sie bei Ihrer Hotelreservierung nach der Oskar-Gästekarte!



Mehr Informationen

APPENZELER FERIEKARTE

Erwachsene und Kinder (ab 6 Jahren), die drei oder mehr aufeinanderfolgende Nächte in einem Unterkunftsanbieter in Appenzell und Umgebung, in einer Ferienwohnung oder in einem B & B verbringen, erhalten die Appenzeller-Karte GRATIS für freie Fahrten mit den Bergbahnen, Eintritte in Museen und vieles mehr. Die Karte ist an der Reception ihres Hotels erhältlich. Die An- und Abreise mit öffentlichen Verkehrsmitteln (2. Klasse) von jedem Bahnhof in der Schweiz ist bei vielen Unterkünften ebenfalls kostenlos.



Hin- und Rückfahrt
direkt bestellen

DAY SPA UND FITNESS CENTER WELL COME FIT ST. GALLEN EINSTEIN

Sie müssen kein Gast im Hotel Einstein sein, um das Day Spa und Fitness Center zu nutzen. Es befindet sich im Zentrum von St. Gallen und Sie können es vom Bahnhof aus zu Fuss oder mit dem Taxi erreichen. Eine Tageskarte kostet etwa 79 CHF/Tag. Das Spa verfügt über ein Dampfbad, eine Sauna und ein warmes Therapiebecken mit Düsen. Das Fitnesscenter ist komplett mit Geräten ausgestattet.

Adresse

Berneggstrasse 2,
CH-9000 St.Gallen
Tel: +41 71 227 55 55
Email: info@wellcomefit.ch

Öffnungszeiten

Montag - Freitag	6.00 - 22.00 Uhr
Samstag/ Sonntag	09.00 - 19.00 Uhr



LOKALE SEHENSWÜRDIGKEITEN UND AKTIVITÄTEN

Lassen Sie sich vom breiten Angebot an Möglichkeiten auf der Webseite des St.Gallen-Bodensee Tourismus inspirieren und entdecken Sie die schönsten Ecken von St. Gallen und Umgebung. Ob Kultur, Kunst, Musik oder sonstige Aktivitäten, es ist für jeden was dabei.



KATHEDRALE UND BAROCKE STIFTSBIBLIOTHEK ALS UNESCO- WELTKULTURERBE

Die Stadt St. Gallen in der Nordostecke der Schweiz, östlich von Zürich, ist eine reizvolle Kleinstadt. Sie hat viel zu bieten, darunter interessante Museen und wunderschöne Wanderwege in und um die Stadt. Ausserdem hat sie eine belebte Altstadt mit kopfstein-gepflasterten Strassen, die nur für Fussgänger bestimmt sind. Halten Sie den Kopf hoch und halten Sie Ausschau nach den über hundert geschnitzten Erkern, vor allem im alten Teil der Stadt. St. Gallen ist voll von wunderbaren Geschäften und hat eine Reihe von Naturkostläden, die alle bequem in und in der Nähe der Altstadt zu finden sind. Die barocke Stiftsbibliothek in St. Gallen, versteckt hinter der Kathedrale, sollte man sich nicht entgehen lassen.

Die Bibliothek ist ein Kunstwerk für sich und hat eine magische Anziehungskraft. Sie ist gefüllt mit wertvollen handgeschriebenen und illustrierten Büchern, die bis ins Jahr 500 n. Chr. zurückreichen. Beim Betreten müssen Sie riesige Filzpantoffeln über Ihre Schuhe ziehen, um die eingelegten Holzböden zu schützen. Nehmen Sie sich genügend Zeit, um die aussergewöhnlichen illuminierten Handschriften zu bewundern und sich vorzustellen, wie die Mönche mit der Zunge an ihren Pinseln arbeiten, um einen feinen Punkt zu setzen.

Adresse

Bibliothek im Kloster St. Gallen
(Wegweiser Stiftsbibliothek),
Klosterhof 6D,
CH-9000 St. Gallen
Tel: +41 71 227 3416

Öffnungszeiten:

Montag - Samstag	10:00 bis 17:00 Uhr
Sonntag	10:00 bis 16:00 Uhr

Im November geschlossen
Eintritt CHF 10.00





Bankverbindung

Zahlungen aus dem Ausland

Empfänger

Alpstein Clinic AG
Dorfplatz 5
CH – 9056 Gais
Telefon +41 71 791 81 00

Bank

Appenzeller Kantonalbank
Bankgasse 2
9050 Appenzell

Clearing

763

BIC/Swift

AIKACH22

Für Schweizer Franken

Konto CHF 124.290-150
IBAN / IPI-Code CH95 0076 3000 1242 9015 0

Für Euro

Konto EUR 124.290-175
IBAN / IPI-Code CH02 0076 3000 1242 9017 5

Für US-Dollar

Konto USD 124.290-108
IBAN / IPI-Code CH65 0076 3000 1242 9010 8

Vermerk: zu Gunsten der Alpstein Clinic AG

ALPSTEIN CLINIC

Gesundheitszentrum für Integrative Biologische Medizin und Zahnheilkunde

ÄRZTEKONTAKT:

Dorfplatz 5 | CH-9056 Gais/Schweiz
Tel: +41 71 791 81 00 | info@alpstein-clinic.ch

TELEFONZEITEN

Montag/ Mittwoch/ Donnerstag
08:00 – 17:00 Uhr

Dienstag
08:00 – 18:00 Uhr

Freitag
08:00 – 16:00 Uhr

ÖFFNUNGSZEITEN

Montag/ Mittwoch
08:00 – 18:00 Uhr

Dienstag
08:00 – 19:00 Uhr

Donnerstag
08:30 – 18:00 Uhr

Freitag
08:00 – 17:00 Uhr

LAGE UND ANREISE:



SCHAUEN SIE AUCH AUF UNSERER WEBSEITE VORBEI!
WWW.ALPSTEIN-CLINIC.CH