

# Informationen für Ihren Aufenthalt in der Alpstein Clinic



*Wir freuen uns auf Sie!*

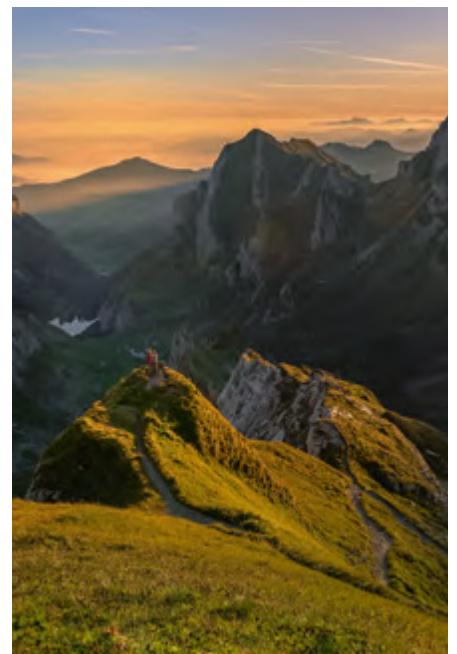


## Allgemein

# 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](mailto: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 folgenden QR-Codes:



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.

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](mailto:IPM@alpstein-clinic.ch) oder**  
telefonisch unter der Nummer: **+41 71 791 81 00.**

### Clinic Shuttle Kostenübersicht pro Fahrt:

Gais – Zürich Flughafen	CHF 360.00
Gais – Zürich Zentrum	CHF 400.00
Gais – Hotel Oberwaid	CHF 100.00
Gais – Altenrhein Flughafen	CHF 130.00
Gais innerorts	CHF 10.00
Gais – Hof Weissbad/Weissbad Lodge	CHF 30.00
Gais – Hotel Einstein St. Gallen	CHF 70.00
Gais – Unterkünfte Gonten	CHF 50.00
Gais – Bahnhof St. Gallen	CHF 70.00
Gais – Bahnhof Herisau	CHF 90.00

Für den Shuttle Transport warten Sie bitte an der Rezeption unserer Klinik oder vor Ihrer Unterkunft – unser Fahrer 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 36.00 (2. Klasse), einfache Fahrt. 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. Die Appenzellerbahn 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 / TAXI SERVICE

Diese Unternehmen bieten komfortable und zuverlässige Transportlösungen für Langstreckenfahrten, Flughafentransfers sowie kurze Wege.

### Hobbi Taxi

Vonwilstrasse 16

CH-9000 St. Gallen

Telefonnummer: +41 76 467 00 04

E-Mail: [info@hobbi-taxi.ch](mailto:info@hobbi-taxi.ch)



### Taxi-Taskin

Kaustrasse 27

CH-9050 Appenzell

Telefonnummer: +41 78 851 73 74

E-Mail: [info@taxi-taskin.ch](mailto:info@taxi-taskin.ch)



### The Swiss Limousine

Hohrainlistrasse 1

CH-8302 Kloten

Telefonnummer: +41 78 408 02 63

E-Mail: [info@theswisslimousine.ch](mailto:info@theswisslimousine.ch)



### Herold Taxi

Poststrasse 11

CH-9000 St. Gallen

Telefonnummer: +41 71 222 27 77

E-Mail: [info@heroldtaxi.ch](mailto:info@heroldtaxi.ch)



### WeGoSwiss

Im Feld 32

CH-8424 Embrach

Telefonnummer: +41 77 986 39 03

E-Mail: [wegoswiss@gmail.com](mailto:wegoswiss@gmail.com)





## Willkommen in Gais

# Informationen zu Ihrem Aufenthalt

### INFORMATIONEN BEI DER ANKUNFT

Bei Ihrer Ankunft in einem unserer Partnerhotels (Hotel Hof Weissbad, Lodge Hof Weissbad, Hotel Einstein, Gästehaus Bären Gais, Huus Bären Conten, Huus Löwen Conten und Huus Quell) erhalten Sie unseren Willkommensbrief mit Informationen über die Startzeit für Ihren ersten Behandlungstag. Wichtige Informationen über den Therapiebeginn erhalten Sie 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 Patienten Koordinator/in den Terminplan sowie ihre persönlichen Patientenunterlagen mit diversen wichtigen Informationen zu Ihrem Aufenthalt bei uns.

**WLAN-PASSWORT: «WILLKOMMEN»**

### 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	08:00 Uhr – 17:00 Uhr
Dienstag	08:00 Uhr – 18:00 Uhr
Mittwoch	08:00 Uhr – 17:00 Uhr
Donnerstag	08:00 Uhr – 17:00 Uhr
Freitag	08:00 Uhr – 17:00 Uhr

#### Öffnungszeiten Telefon

Montag	08:00 Uhr – 17:00 Uhr
Dienstag	08:00 Uhr – 18:00 Uhr
Mittwoch	08:00 Uhr – 17:00 Uhr
Donnerstag	08:00 Uhr – 17:00 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

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

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**

## **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, hilft 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 Depot von CHF 50.00 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 ein kleiner Kühlschrank zur Verfügung. Bitte versehen Sie Ihre Nahrungsmittel mit Ihrem Namen.

## **GEBRAUCH ROLLSTUHL/ROLLATOR**

Sind Sie auf eine Gehhilfe oder einen Rollstuhl angewiesen, bitten wir Sie diese(n) mitzubringen.

Unsere Klinik verfügt über einen Aufzug.

## **GEBRAUCH VON MOBILTELEFONEN**

Patienten werden gebeten, ihre Mobiltelefone nur in den Wartebereichen zu benutzen. Die Nutzung über Lautsprecher ist in der gesamten Klinik untersagt, da andere Patienten in ihrer Ruhe oder Genesung gestört werden können.

## **FÜR DEN SCHNELLEN EINKAUF**

Neben dem Restaurant Falken, auf der anderen Seite des Dorfplatzes, befindet sich das Lebensmittelgeschäft SPAR. Öffnungszeiten von Montag bis Freitag, 08.00 Uhr bis 12.00 Uhr / 13.30 Uhr bis 18.30 Uhr und an Samstagen von 08.00 Uhr bis 16.00 Uhr. An Sonntagen ist das Geschäft geschlossen. Alle üblichen Debit- und Kreditkarten werden 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 Ende des Aufenthalts statt.

## **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. einer 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.

## 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 31-33). 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.

## PARKMÖGLICHKEITEN

Für unsere Patienten stehen direkt vor allen Gebäuden der Klinik kostenlose Parkplätze zur Verfügung. Zusätzlich finden Sie auf dem Dorfplatz zahlreiche Parkmöglichkeiten.

Mit der blauen Parkscheibe können Sie dort bis zu 3 Stunden kostenlos parken. Bitte legen Sie Ihre Parkscheibe gut sichtbar hinter die Windschutzscheibe und stellen die Ankunftszeit entsprechend ein.

Für längere Parkdauer ist das Parken auf dem Dorfplatz kostenpflichtig: CHF 5.– pro Tag, zahlbar bequem via TWINT oder ParkingPay-App.



Bitte beachten Sie, dass die Einhaltung der Parkzeit regelmässig kontrolliert wird.

Bei Überschreitung kann eine Busse von CHF 40.– verhängt werden.

## MUSIK, BÜCHER UND NOTIZBUCH

Gerne dürfen Sie Bücher oder Hörinhalte zur Entspannung mitbringen und mit Kopfhörer nutzen. 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.

## ZAHLUNGSMITTEL

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 zweiten Behandlungswoche statt. Ebenso erhalten Sie auch eine Kostenübersicht über die bereits durchgeführten Behandlungen und Ihren 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.**

*Gebäudeplan der Alpstein Clinic*



1.  
Alpstein Clinic AG  
**Human- & Zahnmedizin**  
Dorfplatz 5  
CH-9056 Gais

2.  
Alpstein Clinic AG  
**Haus Langgasse**  
Langgasse 14  
INUSphere® Zentrum  
Privatapotheke  
Therapien



## Partner Hotels

# Empfohlene Unterkünfte

Übernachten Sie in unseren wunderschönen PARTNER HOTELS Hotel Hof Weissbad, Lodge Hof Weissbad, Hotel Einstein, Gästehaus Bären Gais, Huus Bären, Huus Löwen.

### RESORT HOF WEISSBAD

Das Resort Hof umfasst das 4-Sterne-Superior-Hotel Hof Weissbad mit einem modernen Spa & Wellnessbereich sowie das 3-Stern Hotel Lodge Hof Weissbad.

### HOTEL HOF WEISSBAD\*\*\*\*

Im Hotel Hof Weissbad erwartet Sie ein Rundum-Erlebnis. Die liebevoll gestalteten und grosszügigen 90 Zimmer verbinden traditionelle Elemente mit modernem Design. Die meisten Zimmer verfügen über einen Balkon und eine herrliche Aussicht auf die Alpstein-Region.

#### Zudem bietet das Hotel folgende Annehmlichkeiten:

- moderner Spa & Wellnessbereich mit beheiztem Innen- und Aussenpool sowie Sauna und Dampfbad
- Reichhaltiges Frühstücksbuffet täglich von 07.00 bis 10.30 Uhr
- Mittagessen (12.00 bis 13.30 Uhr) und Abendessen (ab 18.00 Uhr) in einem der Restaurants (auch

glutenfreien & vegane Gerichte) à la carte oder Halbpension (4-Gang Genussmenü)

- Bistrokarte in der Hotelhalle von 11:30 bis 22:00 Uhr
- 24-Stunden-Rezeption
- Rollstuhlgerechte Zimmer auf Anfrage
- 4x täglich kostenloser Hof-Shuttlebus nach Appenzell (3km)
- kostenlose Nutzung E-Mountainbikes und City-E-Bikes
- Innenparkplätze (CHF 15 pro Nacht) und Aussenparkplätze (CHF 8 pro Nacht)
- 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: reservation@hofweissbad.ch



#### Zimmerpreis inklusive Frühstück pro Nacht

Exklusive Kurtaxe pro Person/Nacht von CHF 2.50

#### Hof Weissbad

Einzelzimmer:

ab CHF 250.00

Doppelzimmer:

ab CHF 340.00

«Alpsteinclinic» 10% Rabatt bereits berücksichtigt

So fügen Sie den Patientenrabatt hinzu:



## LODGE HOF WEISSBAD\*\*\*

Wer es modern, unkompliziert und grosszügig mag, ist in der Lodge Hof Weissbad genau richtig. Sie liegt 2-Gehminuten vom Haupthaus Hotel Hof Weissbad entfernt. Die 25 lichtdurchfluteten Zimmer überzeugen durch klare Linien, warme Materialien und viel Raum zum Entspannen. Check-in/Check-out sowie Gastronomie finden Sie im Hof Weissbad.

### Annehmlichkeiten:

- 4x täglich kostenloser Hof-Shuttlebus nach Appenzell (3km)
- Billard / Tischfussball in der Lobby (kostenlos)
- kostenlose Nutzung E-Mountainbikes und City-E-Bikes
- Automat in der Lobby mit vielen Snacks und Getränken
- Innenparkplätze (CHF 15 pro Nacht) und Aussenparkplätze (CHF 8 pro Nacht)
- Rollstuhlgerechte Zimmer auf Anfrage

Als Lodge Hof Weissbad Gast haben Sie die Möglichkeit, folgende Leistungen im Hotel Hof Weissbad vergünstigt dazu zu buchen:

- 4-Gang Genussmenü im Restaurant CHF 65.- (mittwochs Appenzeller Abend mit Buffet im Rahmen der Halbpension)
- Eintritt Innen- & Aussenbad CHF 14.-
- Eintritt Bade- & Saunahaus inkl. Innen- und Aussenbad, ab 16 Jahren
  - Ganztags (ab 4 Stunden) CHF 65.-
  - Halbtags (bis 4 Stunden) CHF 45.-

### Adresse

Fehrlen 2

CH-9057 Weissbad

Telefon: +41 71 798 80 80

E-Mail: [reservation@weissbadlodge.ch](mailto:reservation@weissbadlodge.ch)



### Zimmerpreise inklusive einfacher Frühstücks-Auswahl in Selbstbedienung pro Nacht

Exklusive Kurtaxe pro Person/Nacht von CHF 2.50

#### Lodge Hof Weissbad

Einzelzimmer:

ab CHF 150.00

Doppelzimmer:

ab CHF 230.00

«Alpsteinclinic» 10% Rabatt bereits berücksichtigt

So fügst du den Patientenrabatt hinzu:

Halbpension und Frühstücksbuffet im Hof Weissbad gegen Aufpreis möglich



## 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 von CHF 60.00 von St. Gallen nach Gais.

Für eine Fahrt mit dem Taxi Herold (+41 71 222 777) zur Alpstein Clinic bietet das Hotel einen Spezialtarif von CHF 60.00 pro Fahrt.

### Adresse

Berneggstrasse 2  
CH-9000 St.Gallen

Telefonnummer: +41 71 227 55 55

E-Mail: [info@einstein.ch](mailto: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-Clinic-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
Frühstück		inklusive	inklusive
Valet Parking (pro Tag)		CHF 30.00	CHF 30.00
Zusatzbett (ab Comfort)		CHF 100.00	CHF 100.00



## BÄREN – DAS GÄSTEHAUS GAIS

Das persönlich geführte Hotel liegt am ruhigen Ortsrand von Gais und verbindet historische Bausubstanz mit modernem Komfort. Untergebracht in einem traditionellen Appenzeller Gebäude, bietet das kleine Hotel neun liebevoll renovierte Zimmer und eine persönliche, entspannte Atmosphäre.

Zum Frühstück werden regionale Spezialitäten serviert – frisch zubereitete Eierspeisen, hausgemachtes Birchermüesli und weitere Köstlichkeiten. Auf Wunsch können auch glutenfreie Brötchen angeboten werden.

Für Frühaufsteher steht auf Vorbestellung ein Early-Bird-Frühstück von 6:30 bis 7:45 Uhr zur Verfügung, das in der Bäckerei Böhli in Gais serviert wird. Geniessen Sie ein Abendessen in einem der Restaurants in und um Gais und lassen Sie sich von der regionalen und internationalen Küche verwöhnen. Optional kann auch eine Halbpension gebucht werden. Diese beinhaltet ein 3-Gang-Menü im traditionsreichen Hotel Krone in Gais. Für detaillierte Informationen wenden Sie sich bitte direkt an das Gästehaus.

In den Sommermonaten lädt der schöne Garten mit Sitzplätzen und Liegestühlen zum Verweilen ein.

WLAN und Parkplätze stehen den Gästen kostenfrei zur Verfügung. Für Gäste steht ein abschliessbarer Veloraum zur Verfügung und E-Bikes können bequem vor Ort geladen werden. Für Allergiker sind geeignete Duvets vorhanden, auf Anfrage ist ein barrierefreies Zimmer verfügbar. Wenn Sie direkt auf der Hotel-Website buchen oder per E-Mail bzw. Telefon anfragen, bekommen Sie die besten Preise.

Die Alpstein Clinic ist etwa 1 Km entfernt und in ca. 15 Minuten bequem zu Fuss erreichbar. Alternativ können Gäste den Shuttle-Service der Klinik nutzen (CHF 10.00 pro Fahrt).

Informieren Sie sich auf der Website über attraktive Pauschalangebote oder wenden Sie sich direkt an die Unterkunft.

### Adresse:

Bären – Das Gästehaus Familie Löpfe  
Zwislenstrasse 42

CH-9056 Gais

Telefon: +41 71 793 11 77

E-Mail: [info@baerengais.ch](mailto:info@baerengais.ch)

[www.baerengais.ch](http://www.baerengais.ch)



## HUUS BÄREN\*\*\* – GONTEN

Das traditionsreiche Partnerhotel Huus Bären wurde im Jahre 1602 erbaut und blickt auf über 400 Jahre Geschichte zurück – eine gelungene Verbindung aus historischem Charme und modernem Komfort. Die liebevoll eingerichteten Zimmer und Suiten bieten gemütliche Rückzugsorte mit hochwertigen Boxspringbetten, kostenlosem WLAN und sorgfältig ausgewählten Details, die das typische Appenzeller Ambiente unterstreichen.

Im Restaurant «Bärenstobe» erwarten Sie neu interpretierte Appenzeller Spezialitäten, zubereitet aus regionalen, frischen Zutaten. Ein reichhaltiges Frühstücksbuffet sorgt für einen guten Start in den Tag.

Der exklusive Spa-Bereich befindet sich im Huus Bären und lädt mit Sauna, Dampfbad und Erlebnis-duschen zum Entspannen ein. Ein besonderes Highlight erwartet Sie im benachbarten Huus Löwen. Auf der Dachterrasse unter dem markanten Spitzdach geniessen Sie den Outdoor-Hotpot mit einmaligem Ausblick, welcher nur exklusiv buchbar ist.

Das Hotel liegt direkt am Golfplatz Gonten und ist nur etwa 11 Km (13 Fahrtminuten) von der Alpstein Clinic entfernt, was eine bequeme und schnelle Erreichbarkeit garantiert. Für Gäste stehen kostenlose Parkplätze, eine E-Ladestation für Elektrofahrzeuge sowie ab 3 Nächten die Appenzeller Ferienkarte mit zahlreichen Inklusivleistungen bereit.

**Bitte geben Sie bei der Buchung an, dass Sie Patienten der Alpstein Clinic sind, und profitieren Sie von einem exklusiven Alpstein Clinic-Tarif.**

### Adresse & Kontakt

Appenzeller Huus AG

Dorfstrasse 40

CH-9108 Gonten

Telefon: +41 71 795 40 10

E-Mail: [info@appenzellerhuus.ch](mailto:info@appenzellerhuus.ch)



## HUUS LÖWEN\*\*\*\* – GONTEN

Das 2023 frisch renovierte Huus Löwen besticht durch modernen Komfort und eine freundliche, helle Atmosphäre. Mit 24 Zimmern, darunter auch teilweise rollstuhlgängige und familienfreundliche Unterkünfte, ist das Hotel ideal auf die Bedürfnisse verschiedenster Gäste eingestellt.

Das Restaurant «Löwenstobe» bietet eine abwechslungsreiche Küche, die traditionelle Appenzeller Gerichte mit modernen, nachhaltigen sowie vegetarischen und veganen Optionen verbindet. Im Sommer lädt die grosse Terrasse mit rund 80 Sitzplätzen zum Verweilen ein.

Der stilvolle Wellnessbereich im benachbarten Huus Bären lädt mit Sauna, Dampfbad und Erlebnisduischen zum Entspannen ein – und steht allen Gästen kostenlos zur Verfügung. Auf der Dachterrasse des Huus Löwen, direkt unter dem markanten Spitzdach, erwartet Sie ein exklusiv buchbarer Outdoor-Hotpot – mit atemberaubendem Ausblick und ganz besonderer Atmosphäre.

Das Huus Löwen befindet sich direkt gegenüber vom Huus Bären und ebenfalls nur rund 11 Km (13 Fahrtminuten) von der Alpstein Clinic entfernt. Auch hier sind kostenlose Parkplätze, E-Ladestation und die Appenzeller Ferienkarte im Angebot enthalten.

**Bitte geben Sie bei der Buchung an, dass Sie Patienten der Alpstein Clinic sind, und profitieren Sie von einem exklusiven Alpstein Clinic-Tarif.**

### Adresse & Kontakt

Appenzeller Huus AG

Dorfstrasse 40

CH-9108 Gonten

Telefon: +41 71 795 40 10

E-Mail: [info@appenzellerhuus.ch](mailto:info@appenzellerhuus.ch)



## HUUS QUELL\*\*\*\*\* GONTEN

Das exklusive 5-Sterne-Hotel Huus Quell bildet das luxuriöse Herzstück des Appenzeller Huus und vereint modernen Komfort mit der Ruhe und Ursprünglichkeit des Appenzellerlands. Mit einer kleinen Anzahl hochwertig gestalteter Zimmer und Suiten bietet das Hotel ein besonders privates und stilvolles Ambiente.

Die klimatisierten Zimmer sind elegant eingerichtet und verfügen über hochwertige Ausstattung wie Flachbild-TV, Safe, Schreibtisch, Wasserkocher sowie ein modernes Badezimmer. Natürliche Materialien, warme Farbtöne und sorgfältig ausgewählte Details schaffen eine harmonische Verbindung zur alpinen Umgebung und sorgen für ein angenehmes Wohngefühl.

Ein besonderes Highlight ist der grosszügige Wellness- und Spa-Bereich mit einer Fläche von 2'200 m<sup>2</sup> mit Sauna, verschiedenen Ruhebereichen sowie weiteren Angeboten für Entspannung und Regeneration. Ergänzt wird das Angebot durch eine Terrasse, einen Garten sowie einen stilvollen Barbereich.

Kulinarisch erwartet die Gäste ein vielseitiges Angebot: Vom Frühstück à la carte bis hin zu vegetarischen und veganen Optionen wird grosser Wert auf Qualität und Frische gelegt. Darüber hinaus profitieren Gäste vom gesamten gastronomischen Angebot des Appenzeller Huus mit regional inspirierten Gerichten.

Das Huus Quell befindet sich in unmittelbarer Nähe zum Huus Bären und Huus Löwen, direkt beim Golfplatz Gonten, und liegt rund 11 km (ca. 13 Fahrminuten) von der Alpstein Clinic entfernt. Die Unterkunft bietet zudem eine 24-Stunden-Rezeption, Zimmerservice, kostenloses WLAN sowie private Parkplätze vor Ort.

**Bitte geben Sie bei der Buchung an, dass Sie Patienten der Alpstein Clinic sind, und profitieren Sie von einem exklusiven Alpstein Clinic-Tarif.**

### Adresse & Kontakt

Appenzeller Huus AG

Dorfstrasse 40

CH-9108 Gonten

Telefon: +41 71 795 40 10

E-Mail: [info@appenzellerhuus.ch](mailto:info@appenzellerhuus.ch)



## APPENZELER HUUS – WELLNESS & ERHOLUNG IN GONTEN

Die drei Häuser **Huus Bären**, **Huus Löwen** und **Huus Quell** bilden gemeinsam das Appenzeller Huus und vereinen traditionelle Appenzeller Gastfreundschaft mit modernem Komfort und einem ganzheitlichen Erholungsangebot. Während jedes Haus seinen eigenen Charakter besitzt, profitieren Gäste von einem gemeinsamen Infrastruktur- und Servicekonzept.

Der zentrale Wellness- und Spa-Bereich befindet sich im Huus Quell und wird durch Angebote im Huus Bären ergänzt. Je nach Angebot steht die Infrastruktur allen Gästen der drei Häuser zur Verfügung und ermöglicht ein vielseitiges und hochwertiges Gesamterlebnis.

Im Huus Quell erwartet Sie ein grosszügiger Wellness- und Spa-Bereich mit einer Fläche von 2'200 m<sup>2</sup> in ruhiger, alpiner Umgebung. Ein Innen- und Aussenpool mit Blick in die Natur, verschiedene Saunen sowie ein Dampfbad bieten ideale Voraussetzungen für Erholung und Regeneration. Mehrere Ruhebereiche laden zum Rückzug ein und schaffen eine entspannte Atmosphäre fernab des Alltags.



Ergänzt wird das Angebot durch moderne Anwendungen wie die hyperbare Sauerstofftherapie (HBOT) sowie Cryotherapie. Diese Behandlungen können gezielt zur Unterstützung der Regeneration, Leistungsfähigkeit und des allgemeinen Wohlbefindens eingesetzt werden und lassen sich individuell nach Verfügbarkeit buchen. Das Spa- und Wellnesscenter bietet zudem eine Auswahl an weiteren Anwendungen, die sowohl der Entspannung als auch der gezielten Aktivierung dienen und sich ideal mit einem Gesundheitsaufenthalt kombinieren lassen.

Patienten der Alpstein Clinic erhalten **20% Ermässigung auf HBOT- und Cryotherapie-Anwendungen** im Spa-Bereich.

Für Reservationsanfragen können sich Gäste mit Bezug auf die Alpstein Clinic direkt an das Hotel wenden. Bei Aufenthalten ab 15 Nächten ist eine Vorauszahlung von 50% des gebuchten Zimmerpreises erforderlich.

Es gelten folgende Stornierungsbedingungen: Bei Aufenthalten von 1–14 Nächten ist eine kostenfreie Stornierung bis 3 Tage vor Anreise möglich, danach werden 100% des gebuchten Aufenthalts berechnet. Bei Aufenthalten ab 15 Nächten gelten gestaffelte Annullationsbedingungen (30% ab 90 Tagen, 50% ab 60 Tagen und 100% ab 30 Tagen vor Anreise). Saisonale Abweichungen sind möglich.

Für Spa-Reservierungen wenden Sie sich bitte an:  
**[spa@appenzellerhuus.ch](mailto:spa@appenzellerhuus.ch)**  
Für Zimmerreservierungen:  
**[reservations@appenzellerhuus.ch](mailto:reservations@appenzellerhuus.ch)**



## Weitere empfehlenswerte Unterkünfte

### HOTEL IDYLL GAIS

Ruhig im Grünen, etwas ausserhalb von Gais, bietet das Hotel Idyll die Möglichkeit, das Appenzellerland in seiner ursprünglichen Schönheit zu entdecken.

Die Zimmer sind gemütlich und einfach-rustikal eingerichtet, meist mit eigenem Bad, Kleiderschrank und Haartrockner.

Gäste können Gemeinschaftslounge, Garten und Terrasse nutzen. WLAN sowie Gratis-Parkplätze sind verfügbar.

**Bitte beachten Sie, dass die Rezeption unter der Woche jeweils nur bis 17:00 Uhr und am Wochenende sehr reduziert besetzt ist.**

Das Hotel ist nicht rollstuhlgängig.

#### Adresse

Möser 4

CH-9056 Gais

Telefonnummer: +41 71 793 11 45

E-Mail: [info@idyll-gais.ch](mailto:info@idyll-gais.ch)



### 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](mailto:info@sternen-appenzellerland.ch)



## PENSION ALPENHEIM

Gemütliche, ruhige Frühstückspension mit Blick auf den Alpstein 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 in 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](mailto: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](mailto: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](mailto:hotel@froheaussicht.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](mailto:info@hotel-metropol.ch)



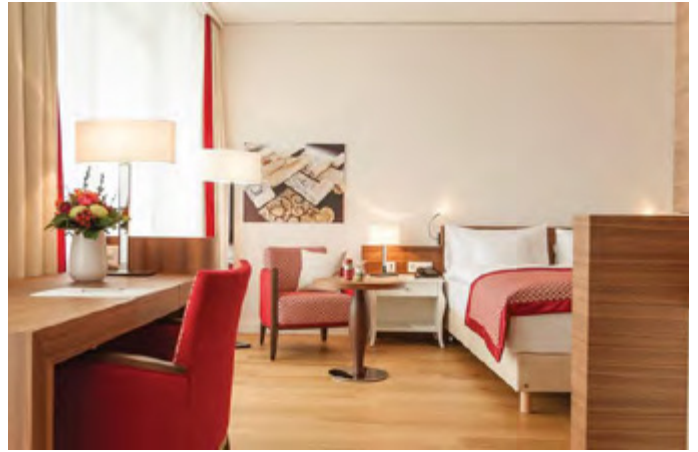
## OBERWAID-HEALTH RESORT & SPA\*\*\*\*

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](mailto: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 von St. Gallen. 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](mailto:reservation.stgallen@radissonblu.com)



## HOTEL SÄNTISPARK\*\*\*\*

Nur ca. 10 Minuten Autofahrt 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 Säntisparks 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](mailto:info@hotel-saentispark.ch)



## HOTEL ONE66 WINKELN\*\*\*

Das 3-Sterne-Hotel im Westen von St. Gallen bietet hochwertig ausgestattete Zimmer, barrierefreien Zugang sowie ein ausgewogenes Frühstücksbuffet mit veganen Optionen.

Ein 24-Stunden-Self-Check-in sorgt für maximale Flexibilität, und die angenehme Atmosphäre lädt zum Ankommen und Durchatmen ein. Es stehen kostenlose Parkplätze zur Verfügung und mit dem Auto erreichen Sie die Alpstein Clinic in nur 25 Minuten.



### Adresse

Hotel one66

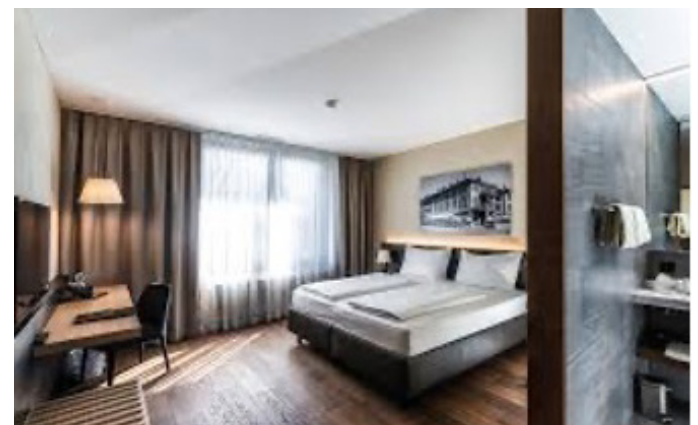
Alte Bildstrasse 6

Postfach 46

CH-9015 St. Gallen

Telefon: +41 71 314 71 71

E-Mail: [info@one66.ch](mailto:info@one66.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](mailto:cityweissenstein@sorellhotels.com)



## TAILORMADE HOTEL LEO ST. GALLEN\*\*\*\*

Das 2023 neu eröffnete Tailormade Hotel Leo überzeugt durch seinen urbanen, puristischen und industriellen Einrichtungstil, 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.

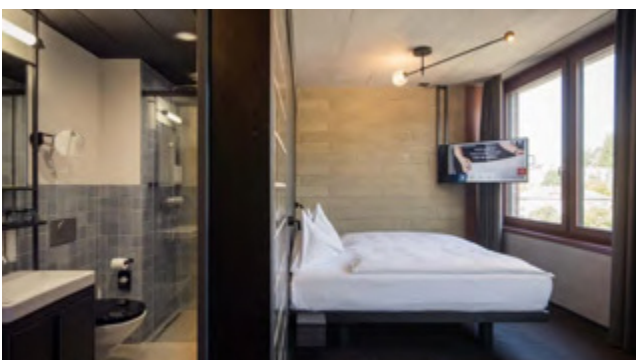
### Adresse

Grünbergstrasse 6

CH-9000 St.Gallen

Telefonnummer: +41 71 274 09 79

E-Mail: [leo@tailormade-hotels.com](mailto:leo@tailormade-hotels.com)



## EGGENBERGER & HAAS APARTMENTS

Wer eine flexible, private Unterkunft sucht, findet in den Eggenberger & Haas Apartments in St. Gallen eine ideale Lösung. Die geschmackvoll eingerichteten Studios, Suiten und Wohnungen liegen zentrumsnah. Perfekt für kurze Wege und kleine Auszeiten in der Stadt.

Alle Apartments verfügen über eine eigene Küche, ein luxuriöses Bett und ein modernes Bad mit Regendusche. Das kontaktlose Check-in sowie die 24/7-Support-Hotline sorgen für höchste Unabhängigkeit und Komfort. Die Alpstein Clinic erreichen Sie in nur 22 Minuten mit dem Auto.

### Adresse

Eggenberger & Haas Apartments  
St. Georgenstrasse 19  
CH-9000 St. Gallen  
Telefon: +41 76 385 00 77  
E-Mail: [info@eh-apartments.ch](mailto:info@eh-apartments.ch)



## NEWS STAR HOTEL\*\*\*

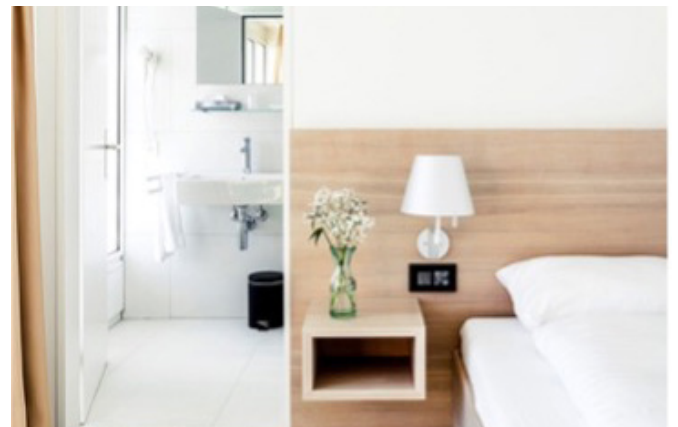
Das 3-Sterne-Hotel NewStar in St. Gallen bietet Patienten und Begleitpersonen ein stilvolles Zuhause auf Zeit. Die modernen Unterkünfte mit eigenem Bad, WLAN, Arbeitsplatz und teils eigener Küche bieten viel Raum zum Ausruhen und Zurückziehen. Kulinarisch bietet das Hotelrestaurant mit frischen, regionalen Gerichten – auch vegetarisch – sowie Klassikern mit moderner Note.

### Adresse

Hotel New Star  
Breitfeldstrasse 9  
CH-9015 St.Gallen  
Telefon +41 (0)71 230 20 20  
[info@newstar-hotel.ch](mailto:info@newstar-hotel.ch)



Die Alpstein Clinic ist in ca. 25 Minuten Fahrzeit erreichbar.



# Air BnBs Gais und Umgebung

## FERIENWOHNUNG FAMILIE ZAHNER

Die helle, gemütliche 1½-Zimmer-Loftwohnung liegt ruhig im Dorfczentrum von Gais, rund 5 Gehminuten von der Alpstein Clinic entfernt. Sie bietet eine schöne Aussicht ins Grüne, eine voll ausgestattete Küche, ein Badezimmer sowie ein offenes Wohn- und Schlafkonzept mit Doppelbett und Schlafsofa. WLAN und Parkplatz stehen kostenlos zur Verfügung. Ideal für Patientinnen und Patienten, die während ihres Aufenthalts eine ruhige und komfortable Unterkunft mit Selbstversorgungsmöglichkeit wünschen.

- Preise pro Nacht: 1 Person CHF 80.00 und ab 2 Personen CHF 110.00
- Reinigungsgebühr von CHF 60.00

### Adresse

Schwantlern 50

CH-9056 Gais AR

Telefonnummer: +41 79 389 77 67

E-Mail: [Juliaz@hotmail.ch](mailto:Juliaz@hotmail.ch)



**Hinweis:** Nicht rollstuhlgerecht.



## AIRBNB GAIS

Nur wenige Gehminuten von der Alpstein Clinic entfernt – rund 220 Meter – liegt eine ruhig gelegene, helle Ferienwohnung. Sie bietet in Gais eine zurückgezogene, private Umgebung, in der Ruhe und Erholung möglich sind.

Die Wohnung ist loftartig gestaltet und besteht aus einem offenen Raum mit separaten Bereichen für Schlafen (Doppelbett), Kochen, Essen und Wohnen. Das Badezimmer ist separat. Die Unterkunft kann ab drei Nächten gemietet werden und eignet sich besonders für Personen, die während ihrer Zeit in Gais eine gewisse Selbstständigkeit wünschen.

Bitte beachten Sie, dass die Wohnung nicht barrierefrei ist und sich daher nicht für Rollstuhlfahrer eignet.

Zur Ausstattung gehören eine gut eingerichtete Küche, ein grosszügiges Bad, eine Waschmaschine sowie WLAN. Der Garten mit Sitzplatz bietet die Möglichkeit, bei gutem Wetter Zeit im Freien zu verbringen. Ein Parkplatz ist direkt vor dem Haus vorhanden.

Die Buchung erfolgt ausschliesslich über die Plattform Airbnb.ch.



## DESIGN-FERIENWOHNUNG IN RÜTHI

Unweit der Alpstein Clinic – nur rund 20–25 Autominuten entfernt – befindet sich eine moderne, stilvoll und mit viel Liebe zum Detail eingerichtete Ferienwohnung. Sie bietet eine ruhige und angenehme Rückzugsmöglichkeit während Ihres Aufenthalts in der Region.

Die Wohnung kann je nach Bedarf in zwei Varianten gemietet werden. In der kleineren Version eignet sie sich für bis zu vier Personen. Diese Variante umfasst ein Hauptschlafzimmer sowie ein Galerie-Schlafzimmer mit kleinem WC, eine voll ausgestattete Küche, ein gemütliches Wohnzimmer, ein Badezimmer mit Dusche und Badewanne, einen Waschraum sowie zwei Balkone.

Für bis zu sechs Personen steht die grössere Version zur Verfügung. Diese beinhaltet zusätzlich ein weiteres Schlafzimmer sowie ein separates Badezimmer mit Dusche.

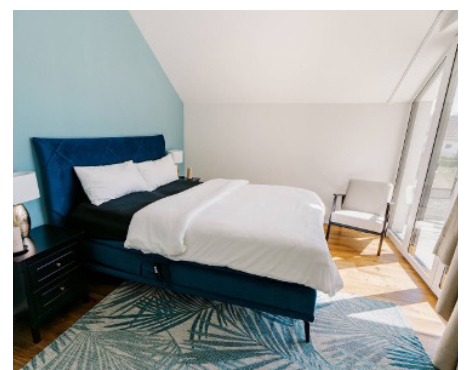
Der Mindestaufenthalt beträgt drei Nächte. **Bei einem Aufenthalt von mehr als sieben Nächten erhalten Sie einen «Alpstein-Clinic-Rabatt». Bitte erwähnen Sie diesen Hinweis unbedingt bei Ihrer Buchung!**

Weitere Informationen und Buchungsmöglichkeiten finden Sie auf Airbnb.ch oder direkt über die untenstehenden QR-Codes.

Bis zu 4 Gästen:



Bis zu 6 Gästen:



## FERIENWOHNUNG BOMMES

Die Ferienwohnung bietet Platz für 2–8 Personen. Die Unterkunft liegt nur 10 min. vom Bahnhof entfernt und bietet neben einem kostenlosen Parkplatz und einem Kaminofen auch eine tolle Aussicht auf die umliegende Landschaft. Direkt vor Ort befindet sich zudem der Bio-Hofladen Bommès, in dem frische regionale Produkte erhältlich sind.

### Adresse

Bommès 3

CH-9056 Gais AR

Telefonnummer: +41 71 793 37 85

E-Mail: [dlangenegger@bluewin.ch](mailto:dlangenegger@bluewin.ch)



Es gibt eine Reihe von Air B & B-Möglichkeiten, wenn Sie auf der Website [www.airbnb.com](http://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 Alpstein Clinic.



Weitere Informationen zu Ferienwohnungen finden Sie unter folgenden Links:





## 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 montags und dienstags geschlossen und **von Mittwoch bis Sonntag von 09:00–17:00 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 Wirtshaus 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 Dorf-taverne. 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, und ist nicht Rollstuhlgängig.**

#### 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. Das Restaurant ist von Dienstag bis Sonntag ganztags geöffnet.

**Montag ist Ruhetag.**



### **Adresse**

Dorfplatz 6,  
CH-9056 Gais  
Telefonnummer: +41 71 790 06 90  
E-Mail: info@krone-gais.ch



## **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 eine Gehminute vom Bahnhof entfernt.

### Öffnungszeiten

Montag - Donnerstag	07.30–22.00 Uhr
Freitag + Samstag	07.30–22.30 Uhr
Sonntag	07.30–22.30 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





*Vegetarisch, natürlich, biologisch und lokal*

## Naturkostläden

### 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](mailto: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



## 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 06.00–19.00 Uhr  
Sonntag: geschlossen



## 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.  
Montag & Sonntag geschlossen



## MIGROS-LEBENSMITTELLADEN

### Adresse

Feldstrasse 16  
CH-9050 Appenzell



### Öffnungszeiten

Montag - Donnerstag	08:00 - 19:00 Uhr
Freitag	08:00 - 20:00 Uhr
Samstag	08:00 - 17:00 Uhr
Sonntag	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](mailto:info@stadtladen.ch)



### Öffnungszeiten:

Montag:	14:00 - 18:30 Uhr
Dienstag - Freitag:	9:00 - 18:30 Uhr
Samstag:	8:00 - 17:00 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



Freizeit

## Sightseeing in der Ostschweiz – Ausflüge ab Gais

Von Gais aus sind viele beeindruckende Ausflugsziele in kürzester Zeit erreichbar – ob für Naturliebhaber, Kulturinteressierte oder Familien. Entdecken Sie eine Region voller Vielfalt, Tradition und Weitblick.

### **SÄNTIS – DER KÖNIG DER OSTSCHWEIZ (CA. 28 KM VON GAIS)**

Mit seinen 2'502 Metern thront der Säntis über der Ostschweiz und bietet einen spektakulären Rundumblick über gleich sechs Länder. Die moderne Schwebbahn bringt Sie in wenigen Minuten von der Schwägalp auf den Gipfel. Oben erwartet Sie nicht nur ein Panorama-Restaurant mit herrlichem Ausblick, sondern auch ein weitverzweigtes Netz an Wanderwegen. Im Winter begeistert das Gebiet mit schneebedeckten Landschaften.

#### **Öffnungszeiten Schwebbahn:**

Täglich von 08:30 bis 17:00 Uhr (im Winter variabel).  
Tipp: Ideales Ziel für Naturliebhaber und Fotografen – bei klarer Sicht sehen Sie bis zum Bodensee und den Alpenhauptkamm.

#### **Adresse:**

Säntis-Schwebbahn AG  
Hotel, Gastronomie, Events  
CH-9107 Schwägalp Säntis  
Telefon: +41 71 365 65 65  
E-Mail: kontakt@saentisbahn.ch



### **HOHER KASTEN – GIPFELGENUSS MIT DREHBlick (CA. 10 KM VON GAIS)**

Ein besonderes Erlebnis bietet der Hohe Kasten: Nach der Seilbahnfahrt von Brülisau aus erwartet Sie auf dem Gipfel ein Drehrestaurant, das Ihnen während des Essens einen unvergesslichen 360°-Blick schenkt – über das Rheintal, den Alpstein und das benachbarte Vorarlberg.

#### **Öffnungszeiten Seilbahn:**

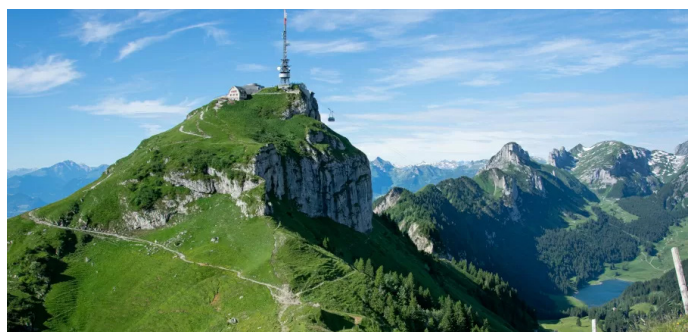
täglich von 09:00 bis 17:00 Uhr (April bis Oktober).

#### **Besonderheit:**

Ideal für einen entspannten Ausflug mit fantastischer Aussicht und gepflegten Spazierwegen.

#### **Adresse:**

Seilbahn, Hoher Kasten Drehrestaurant und Seilbahn AG,  
Dorf 22, 9058 Brülisau  
Telefon: +41 71 799 13 22  
Reservation Drehrestaurant: +41 71 799 11 17  
E-Mail: info@hoherkasten.ch



## KRONBERG – ERLEBNISBERG FÜR GROSS UND KLEIN (CA. 13 KM VON GAIS)

Der Kronberg ist ein Familienparadies inmitten der Appenzeller Voralpen. Von Jakobsbad bringt Sie die Seilbahn auf den aussichtsreichen Gipfel. An der Talstation warten eine Rodelbahn, ein Zipline-Park und ein Barfussweg – perfekt für Kinder, Jugendliche und Junggebliebene.

**Öffnungszeiten Seilbahn:** Sommerbetrieb täglich von 08:30 bis 17:30 Uhr.

**Tipp:** Kombinieren Sie Ihren Ausflug mit einer kleinen Wanderung oder einem Picknick mit Blick auf den Säntis.

### Adresse:

Kronberg AG

St. Josefstrasse 2

CH-9108 Jakobsbad

Telefon: +41 71 794 12 89

E-Mail: [info@kronberg.ch](mailto:info@kronberg.ch)



## APPENZELL – GELEBTE TRADITION & FARBENFROHES DORFLEBEN (CA. 6 KM VON GAIS)

Appenzell ist das Herz des gleichnamigen Kantons – ein Ort, an dem schweizerisches Brauchtum noch lebendig ist. Die bunt bemalten Häuser im Ortskern, die gepflegte Fussgängerzone und die vielen kleinen Boutiquen, Cafés und Handwerksläden machen das Dorf zu einem beliebten Ziel. Hier entdecken Sie echte Appenzeller Kultur – von Käse bis Tracht.

**Öffnungszeiten der Läden:** Montag bis Samstag 08:00–18:30 Uhr.

**Besonderheit:** Authentische Atmosphäre, ideal für einen gemütlichen Spaziergang mit Zwischenstopp in einer Käserei oder Konditorei.



## ST. GALLEN – BAROCK, BÜCHER & ERKER ERLEBEN (CA. 15 KM VON GAIS)

St. Gallen liegt eingebettet zwischen Bodensee und Appenzellerland und ist weit mehr als nur eine Universitätsstadt. Die charmante Altstadt mit ihren kopfsteingepflasterten Gassen und über 100 kunstvoll geschnitzten Erkern lädt zum Flanieren ein. Überall warten kleine Läden, Naturkostgeschäfte und gemütliche Cafés.

Besonders sehenswert ist das UNESCO-Weltkulturerbe der **Kathedrale und barocken Stiftsbibliothek**. Letztere liegt versteckt hinter dem Klosterhof – ein Ort von magischer Atmosphäre. Die Bibliothek beherbergt über 170'000 Bücher, darunter handgeschriebene Schätze bis ins Jahr 500 n. Chr. Beim Betreten gleiten Sie in Filzpantoffeln über die kunstvoll eingelegten Böden – und tauchen in die Welt mittelalterlicher Mönche ein, die hier einst mit feinstem Pinsel Manuskripte gestalteten.

### Adresse:

Bibliothek im Kloster St. Gallen, Klosterhof 6D,  
CH-9000 St. Gallen

Tel: +41 71 227 34 16

**Öffnungszeiten:** Montag–Samstag 10:00–17:00 Uhr,  
Sonntag 10:00–16:00 Uhr

**Hinweis:** Im November geschlossen

**Eintritt:** CHF 10.00





## Bankverbindung

# Konten & Währungen im Überblick

### 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

## 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

### LAGE UND ANREISE:

TELEFONZEITEN	ÖFFNUNGSZEITEN
<b>Montag/ Mittwoch/ Donnerstag</b> 08:00 – 17:00 Uhr	<b>Montag/ Mittwoch</b> 08:00 – 18:00 Uhr
<b>Dienstag</b> 08:00 – 18:00 Uhr	<b>Dienstag</b> 08:00 – 19:00 Uhr
<b>Freitag</b> 08:00 – 16:00 Uhr	<b>Donnerstag</b> 08:30 – 18:00 Uhr
	<b>Freitag</b> 08:00 – 17:00 Uhr

SCHAUEN SIE AUCH AUF UNSERER WEBSEITE VORBEI  
[WWW.ALPSTEIN-CLINIC.CH](http://WWW.ALPSTEIN-CLINIC.CH)



Design: www.rittweger-team.de

Bei Banküberweisungen gehen die Bankspesen zu Lasten der Patienten. Bei nicht beachten, werden die Bankspesen nachbelastet.  
Vielen Dank für die Berücksichtigung!