

# RausZeit - Angebote im Januar 2026



**RausZeit**  
Café & Kurse

## KURSE

**So, 4.1.** **Kaffee-Kuchen-Körperzeit.**  
15.00 - 16.30 Sonntag Nachmittag mal kreativ: Kaffee & Kuchen für's leibliche Wohl, kombiniert mit kreativem Malen und Bewegen - tut Körper, Geist und Seele gut. Raus aus den eigenen vier Wänden und Zeit für Dich.

**Di, 6.1.** **Morgenroutine: Zentriert in den Tag.**  
6.30 - 7.00 (wöchentlich) 30 Minuten bewegte Morgenroutine als Möglichkeit, in deinen Körper zu kommen und so deinen Tag und die Woche bewusst zu starten. Anschliessend Zeit zum Kaffee- oder Tee-Trinken und Raum für Austausch.

**Do, 8.1.** **Abendroutine: Entspannt in den Feierabend.**  
19.00 - 19.30 (wöchentlich) 30 Minuten entspannende Abendroutine als Möglichkeit, deinen (Arbeits-)Tag bewusst zu beenden und zur Ruhe kommen für deine Regeneration und einen gesunden Schlaf. Anschliessend Raum zum Sein oder Austausch bei einer wohligen Tasse Tee.

**Mo, 26.1.** **RURACTIVE: Im Rahmen von RURACTIVE lädt STIPO Griechenland herzlich zu ihrem ersten Dorftreffen für Törbel ein.**  
18.00 - 20.00 Ziel dieses Treffens ist es, gemeinsam zu entscheiden, welches historische Gebäude und welchen öffentlichen Raum wir bis zum Sommer 2026 als neue Orte für das Gemeinschaftsleben auswählen. Bei diesem interaktiven Treffen sind alle Törbjerrinnen und Törbjer eingeladen, ihre Gedanken, Ideen und Wünsche für die Zukunft des Dorfzentrums von Törbel einzubringen. Eure Teilnahme hilft, die nächsten Schritte des HARMONY-Projekts zu gestalten und sicherzustellen, dass die ausgewählten Orte den Bedürfnissen und Werten der Dorfgemeinschaft entsprechen.  
**Siehe separater Flyer.**

### Mitbringen

- gemütliche Kleider zum Bewegen
- eine Yogamatte, wenn du hast
- eine Decke, wenn Du magst

### Kursbeschriebe

Findest du auf unserer website [www.rauszeit-toerbel.ch](http://www.rauszeit-toerbel.ch) oder auf Anfrage direkt bei uns.

### Anmeldungen, Fragen & Infos

[kontakt@rauszeit-toerbel.ch](mailto:kontakt@rauszeit-toerbel.ch)  
oder direkt bei Ronja  
+41 (0)79 862 83 37

### Kosten

1. Mal gratis - komm vorbei und mach einfach unverbindlich mal mit!  
ab dem 2. Mal:
- Kaffee-Kuchen-Körperzeit:  
Fr. 27,- inkl. Kaffee & Kuchen
  - Morgenroutine:  
Fr. 15,- inkl. Heissgetränk
  - Abendroutine:  
Fr. 15,- inkl. Heissgetränk



**RausZeit Törbel**  
- wir freuen uns auf Euch!

## CAFÉ / RESTAURANT

**Öffnungszeiten:** Freitag 9.00 - 16.00 Uhr  
Samstag 9.00 - 16.00 Uhr  
Sonntag 9.00 - 13.00 Uhr  
Montag 9.00 - 16.00 Uhr

**während den Öffnungszeiten** **Home-office mit Weitblick:** komm raus aus deinem Büro und rein in die RausZeit für ein Arbeiten mit Weitblick auf 1'500 m.ü.M.

**Samstags** **Samstags-Brunch & Fähigkeiten-Teilete (repair-Café):** teile Dein Wissen/Können oder hole dir Hilfe, wenn etwas zu reparieren ist oder du am Computer nicht weiter kommst

**SAVE THE DATE!**  
**Sa, 07.02.** 18.00 - 22.00 **Bierkulinarium: Speis & Bier von und mit den Gebrüdern Seematter!**  
Gönn' Dir ein leckeres Z'Nacht in der RausZeit und lass Dich von selbstgebrauten Biergeschichten überraschen: Michael Seematter verwöhnt euch mit einem herzhaften Menü, während David Seematter mit selbstgebrautem Bier aufwartet.  
Auf Voranmeldung bis 02.02.2026.  
[kontakt@rauszeit-toerbel.ch](mailto:kontakt@rauszeit-toerbel.ch) / 079 862 83 37

**Auf Anfrage** **RAUM-VERMIETUNG**  
Suchen Sie eine gemütliche Lokalität mit Küche für Ihren privaten Anlass? Oder haben Sie selbst ein Kursangebot, aber keine geeignete Räumlichkeit dafür? - Die RausZeit kann hierfür gerne gemietet werden:  
[kontakt@rauszeit-toerbel.ch](mailto:kontakt@rauszeit-toerbel.ch)  
+41 (0)79 862 83 37