

RausZeit - Angebote im November & Dezember 2025



RausZeit

Begegnungsort &
Kreativ-Café Törbel

Moosalpstr. 2
3923 Törbel

KURSE & WORKSHOPS

So, 30.11.
16.00 - 17.30
(1xmonatlich)
Kaffee-Kuchen-Körperzeit.
Sonntag Nachmittag mal kreativ: Kaffee & Kuchen für's leibliche Wohl, kombiniert mit kreativem Malen und Bewegen - tut Körper, Geist und Seele gut. Und als perfekter Einstieg in die besinnliche Adventszeit ein guter Grund, mal Raus und Zeit für Dich.

DI, 2.12.
6.30 - 7.00
(wöchentlich)
Morgenroutine: Zentriert in den Tag.
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.

DI, 2.12.
19.00 - 19.30
(wöchentlich)
Abendroutine: Entspannt in den Feierabend.
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.

DI, 9.12.
6.30 - 7.00
Morgenroutine: Zentriert in den Tag.

DI, 9.12.
19.00 - 19.30
Abendroutine: Entspannt in den Feierabend.

DI, 16.12.
6.30 - 7.00
Morgenroutine: Zentriert in den Tag.

DI, 16.12.
19.00 - 19.30
Abendroutine: Entspannt in den Feierabend.

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 oder auf Anfrage direkt bei uns.

Anmeldungen, Fragen & Infos

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

Fr, 12.12.
8.30 - 15.30
Neueröffnung!
Öffnungszeiten: Freitag
Samstag
Sonntag
Montag
jeweils von 8.30 Uhr - 15.30 Uhr

Sa, 13.12.
17.30 - 19.00
Adventsfenster:
Fenster auf - Einblicke in die RausZeit.
Wir freuen uns auf einen besinnlichen, erheiternden und fröhlichen gemeinsamen Abend mit euch!

Sa, 20.12.
18.00
Fleischigs von Michael: gönne Dir ein leckeres Z'Nacht in der RausZeit.
Michael Seematter verwöhnt euch mit einem herzhaften Menü und Fleisch aus der Region.
Voranmeldung bitte bis 17.12.2025.
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 einen Workshop oder ein Kursangebot, aber keine geeignete Räumlichkeit dafür? -
Die RausZeit kann hierfür gerne gemietet werden:
kontakt@rauszeit-toerbel.ch / 079 862 83 37