



Aufblühen mit Ayurveda & Yoga im Tessin

Reinigende und entschlackende ayurvedische Frühlingsgerichte vertreiben die Frühlingsmüdigkeit, vitalisierende Massagen und anregende Yoga- und Atemübungen schenken dir Leichtigkeit und Lebensfreude.

Sei herzlich willkommen.

11. April - 14. April 2019

Neggio im Malcantone, über dem Lago Lugano

Anmeldung & Informationen:

bis 30. März 2019, Teilnehmerzahl 4-6 Personen

Trudi Bühler www.ayurveda-erleben.ch

trudibuehler@bluewin.ch 079 410 23 26

Heike Klingebiel www.ay-shakti.ch heike@ay-shakti.ch 078

685 75 85

Was du erwarten darfst:

Ayurvedische leichte und reinigende Frühlingsgerichte, die das Entschlacken zu einem kulinarischen Erlebnis machen. Logis im Ferienhaus über dem Luganer See
1 x Ayurveda Kochkurs am Samstag mit Trudi & Heike
3 x Detox Yoga mit Heike am Morgen, 3 x Yoga Nidra/ Meditation am Abend

Optional: Vor Ort begleitet dich Heike gerne mit einer ayurvedischen Massage, die diese Reinigungskur unterstützt. Du hast Zeit für dich, um in bewusster Beziehung mit DIR zu SEIN,... durch den Garten zu wandeln, zu entspannen oder bei einem Spaziergang die wunderschöne Natur und mediterrane Umgebung zu entdecken.

Kosten: Arrangement 4 Tage mit Vollpension und 3 ÜN

EZ/DZ Einzelnutzung pro Person Fr. 680.00

2 Personen im DZ pro Person Fr. 580.00

Mehrbett-Zimmer pro Person Fr. 550.00

Ayurvedische Massage 60 min Fr. 130.00

(Reisekosten nicht inbegriffen)