

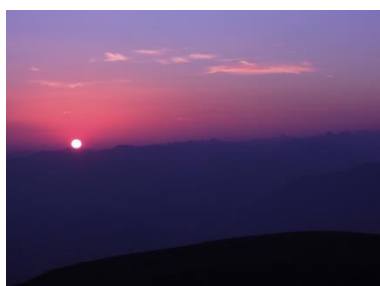
# Ayurveda & Yoga Wochenende im Tessin

13.– 15. April 2018 , Neggio im Malcantone

## Genuss–Erholung–Bewegung–SEIN

Zeit zum SEIN, auf den Spuren der Sehnsucht zu unserem innersten Selbst.

Möchtest du Körper, Seele und Geist Aufmerksamkeit schenken, während eines erholsamen–erneuerndem Aufatmen am Wochenende.



### Angebot:

Ayurvedische Mahlzeiten und Logis im Ferienhaus über dem Luganer See

1x Ayurveda Kochkurs am Samstag mit Trudi & Heike

2x Yoga- & Meditationseinheit mit Heike am Morgen

2x Meditation am Abend mit Heike

**Optional:** Vor Ort begleitet dich Heike gerne mit einer ayurvedischen Massage, Klangmassage oder Chakrabehandlung. Zeit für dich, um in bewusster Beziehung mit DIR zu SEIN,... durch den Garten zu wandeln, zu entspannen oder bei einem Spaziergang die Natur und Umgebung zu entdecken.

**Zeitraum:** Freitag 13.04. ab 11:00 , Abreise: So. 15.04. nach dem Mittagessen, ca. 15.00

**Kosten:** Arrangement 3 Tage mit Vollpension und 2 Übernachtungen  
Einzel-Zimmer/Doppelzimmer Einzelnutzung pro Pers. Fr. 560.00  
2 Pers. im Doppelzimmer pro Pers. Fr. 460.00  
Mehrbett-Zimmer pro Pers. Fr. 460.00  
Ayurvedische Massage/Klang-/Chakrabehandlung 60 min Fr. 120.00  
(Reisekosten nicht inbegriffen)

### Anmeldung & Info:

bis 31. März 2018, Teilnehmerzahl ist beschränkt auf 4–6 Personen

Trudi Bühler | [www.ayurveda-erleben.ch](http://www.ayurveda-erleben.ch) | [trudibuehler@bluewin.ch](mailto:trudibuehler@bluewin.ch) | 079 410 23 26

Heike Klingebiel | [www.ay-shakti.ch](http://www.ay-shakti.ch) | [heike@ay-shakti.ch](mailto:heike@ay-shakti.ch) | 078 685 75 85