

Ayurveda & Yoga Wochenende im Tessin

6.– 8. Oktober 2017 , Neggio im Malcantone

Genuss–Erholung–Inneres Wachstum

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

Möchtest du Körper, Seele und Geist Aufmerksamkeit schenken, während eines erholsamen–vitalisierendem Kraftschöpfen 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.

Zeit für dich, um in bewusster Beziehung mit der Umwelt zu SEIN,... durch den Obstgarten zu wandeln, zu entspannen oder bei einem Spaziergang die Natur und Umgebung zu entdecken.

Zeitraum: Freitag 6.10. ab 11:00 , Abreise: So. 8.10.2017 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 60 min Fr. 120.00
(Reisekosten nicht inbegriffen)

Anmeldung & Info:

bis 25. Sep. 2017, Teilnehmerzahl ist beschränkt auf 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