

EINSEIN **entspannen – loslassen und sich rundum wohl fühlen**

Weekend im Tessin 23. – 25. Okt. 2020

Erfahre die wohltuende Wirkung von **AYURVEDA, ACHTSAMKEITS-MEDITATIONEN** im stillen Verweilen und in Bewegung mit **LU Jong** dem **HEILYOGA** aus der tibetischen Medizin. Gerade jetzt sind Methoden welche Körper, Geist und Seele vereinen für persönlichen Wachstum von unschätzbarem Wert. Anspannungen und Blockaden werden gelöst, Körper und Geist kommen zur Ruhe und tanken frische Energie auf. Achtsamkeits- und Atemübungen machen den Geist klarer und ausgeglichener. Inspirierende Inputs vom Wissen des Lebens-Ayurveda mit herbstlich bunter vegetarischem Essen, umgeben von Tessiner Alpen und Luganer See machen das Weekend zu einem erholsamen Kurzurlaub.



«cucina della passione
ayurvedica»



Und auf Was Du dich freuen kannst ☺

Vollpension mit vegetarischen Ayurveda Essen, teils frisch aus eigenem Garten

2 Übernachtungen im TI Privathaus

Einzelzimmer Preis Fr. 580.00

Doppelzimmer geteilt pro Pers. Fr. 460.00

Reisekosten sind nicht inbegriffen, mit ÖV möglich Lugano/Agno

morgens in den Tag starten mit Lu Jong Körper -und Atem-Übungen
abends sanft den Tag ausklingen lassen mit Achtsamkeits-Mediation im stillen Verweilen

Zeit zum Entspannen, Ruhen und Verweilen im Sein,
Erkunden der nahen Natur und malerischen Tessiner-Dörfer.

Info und Anmeldung baldmöglichst max. 4 Pers. spätestens 8.Okt.

Trudi Bühler | trudibuehler@bluewin.ch | 079 410 23 26