



Aufblühen mit Ayurveda & Yoga im Tessin

Ein reinigendes und entschlackendes Retreat mit ayurvedischer SeelenKost vertreibt die Frühlingsmüdigkeit im April oder ein Zuviel an Pitta (Feuer) des Sommers im Frühherbst. Vitalisierende Massagen und anregende Yoga- und Atemübungen schenken dir Leichtigkeit, Lebensfreude und Entspannung.
Sei herzlich willkommen.

2. April - 5. April und 1. Okt. - 4. Okt. 2020
Neggio im Malcantone, über dem Lago
Lugano

Anmeldung & Informationen:

bis 15. März 2020

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



Was du erwarten darfst:

Ayurvedische leichte, vegetarische (auf Wunsch auch vegane) und reinigende Kost, 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 erkunden.

Arrangement für 4 Tage Vollpension und 3 Übernachtungen

EZ/DZ Einzelnutzung pro Person 780 chf

2 Personen im DZ pro Person 620 chf

Mehrbett-Zimmer pro Person 580 chf

Ayurvedische Massage 60 min 130 chf

(Die Reisekosten sind nicht inbegriffen.) Für Fragen und Buchungen melde dich gerne bei Trudi.