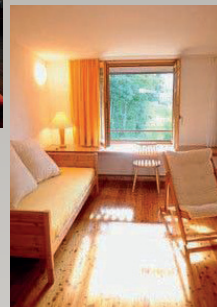
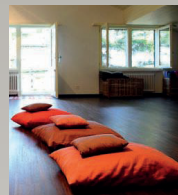


Ayurveda & Yoga-Tage

FÜR FRAUEN - ZÜRI OBERLAND



Aufatmen für Körper,
Geist und Seele –
nährend und stärkend



Ort Alter Steinshof, Sternenberg Bauma
www.alter-steinshof.ch

Termin Montag 17. – 21. Oktober 22
(5 Tage, 4 Nächte mit ayurvedischer Vollpension)

Anreise Montag 17. Okt. ab 11 Uhr/13 Uhr Mittagessen
Nachmittag: Konsultation + Fussmassage
Abend: Entspannung/Yoga Nidra

Abreise FR 21. Oktober nach dem Mittagessen

Angebot Yoga am Morgen

Meditation/Entspannung am Abend

4 Behandlungen oder Beratung à 50 Min

Einblick in die Ayurvedaküche mit einer Prise
«Wissen vom Leben»

Zeit zum freien Sein in der Natur

Behandlungen Ayurvedamassage und Craniosacral
Therapie (die Behandlungen sind Krankenkassen anerkannt)

Preis all inklusive CHF 1540.- im Einzelzimmer
CHF 1440.- im Doppelzimmer



Anmeldung und Info

TRUDI BÜHLER

079 410 23 26

www.ayurveda-erleben.ch

HEIKE KLINGEBIEL

078 685 75 85

www.ay-shakti.ch

DIDI KNALL

079 336 13 15

www.ojagarden.ch