

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 30. Oktober – 3. November 23
(5 Tage, 4 Nächte mit ayurvedischer Vollpension)

Anreise Montag 30. Okt. ab 11 Uhr/13 Uhr Mittagessen
Nachmittag: Konsultation/Fussmassage
Abend: Entspannung/Yoga Nidra

Abreise FR 3. November 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.ojascgarden.ch