

Ayurveda & Yoga-Tage

FÜR FRAUEN - ZÜRI OBERLAND



Aufatmen für Körper,
Geist und Seele –
nährend und stärkend

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

Termin Montag 13. – 17. Oktober 25
(5 Tage, 4 Nächte mit ayurvedischer Vollpension)

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

Abreise FR 17. 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 Ayurvedamassagen und Craniosacral
Therapie (EMR/ASCA je nach Zusatzversicherung anerkannt)

Preis pro Person inkl. Vollpension

im Einzelzimmer: chf 1'680.- / im Doppezzimmer: chf 1'550.-



**Anmeldung
und Info**

DIDI KNALL 079 336 13 15
www.ojastgarden.ch