

Yoga & Ayurveda

weekend

27. - 29. Oktober 2023



-3 Tage Balsam für Körper & Geist am zauberhaften Ortsee-
Der Körper ist mein Tempel, Asanas sind meine Gebete (BKS Iyengar)



das erwartet dich!

- kleine Auszeit mit grosser Wirkung -
am mystischen Ortsee (Piemont) - ein
Kraftort, der dich verzaubern wird.

Yoga & Ayurveda gehen Hand in Hand. Beide Systeme haben den gleichen Ursprung und das gleiche Ziel - die Förderung unseres physischen und geistigen Wohlbefindens. Dieses unschlagbare Duo sorgt dafür, dass dein ganzes System - Körper, Seele und Geist - gereinigt, genährt und gestärkt wird, sodass du mit mehr Leichtigkeit und Gelassenheit, Körperbewusstsein und einem klaren Geist wieder in deinen Alltag zurückkehrst.



Location

Mitten in der heilsamen Stille eines idyllischen Waldes liegt das **Maharishi Ayurveda Center**, wo du 3 Tage lang liebevoll umsorgt wirst.

Das Maharishi Ayurveda Center ist mit seinen 7 Zimmern ein intimes, exklusives Zentrum, dem die individuelle Betreuung jedes einzelnen Gastes am Herzen liegt. Hier wird dir von einem erfahrenen und professionellen Team von Therapeuten (alle von der Maharishi University ausgebildet) unter der Leitung einer ayurvedischen Ärztin authentisches **Ayurveda** geboten, während ich dich



täglich durch deine **Yogapraxis** führe. Diese besteht aus Atemübungen (Pranayama), Asanas (Körperübungen) und Meditation. Dazwischen hast du genügend Zeit, um die malerische Gegend rund um den Ortsee zu erkunden, durch die uralten Wälder zu spazieren oder einfach nur zu entspannen.

mehr Infos zur Location:
www.ayurveda-maharishi.net

Preis & Leistungen

EUR ... im Einzelzimmer

EUR ... im Doppelzimmer

inklusive

- * täglich Yoga, Atemübungen und Meditation
- * tägliche Ayurveda-Workshops (u.a. zur Bestimmung deines Doshas, Einführung in die ayurvedische Küche, Tipps für deinen Alltag)

- * 1 Ayurvedische Behandlung (4-händige Massage)
- * 3 Tage / 2 Nächte im Einzel- oder Doppelzimmer mit eigenem Bad
- * Ayurvedische & vegetarische Vollpension. Das liebevoll zubereitete Mittag- und Abendessen umfasst jeweils 3 Gänge, wobei ausschliesslich regionale, biologische Produkte verwendet werden.
- * Tee & Snacks für Zwischendurch

- * nicht enthalten im Preis sind die Kosten für An-/Abreise, Ausflüge, allfällige Verlängerung des Aufenthaltes oder zusätzliche ayurvedische Behandlungen (auf Wunsch möglich)
- * alle Yoga-Levels willkommen!
- * Sprachen: Deutsch/Englisch/Italienisch

Programm

Freitag, 27. Oktober 2023

- 12:00 Welcome circle
- 13:00 Mittagessen
- 14:30 Ayurveda Workshop - Was ist mein Dosha?
- 16:00 Ayurvedische Behandlung oder Freizeit
- 18:30 sanfte Yin Yoga Praxis
- 20:00 Abendessen

Samstag, 28. Oktober 2023

- 7:30 Meditation
- 8:00 Tee-Pause
- 8:15 Yoga-Praxis (Pranayama, Asanas)
- 10:00 Frühstück

- 11:00 Ayurvedische Behandlung oder Freizeit
- 13:00 Mittagessen
- 14:30 Ayurvedische Behandlung oder Freizeit
- 18:30 Workshop zur Ayurvedischen Küche & gemeinsames Kochen
- 20:00 Abendessen

Sonntag, 29. Oktober 2023

- 7:30 Meditation
- 8:00 Tee-Pause
- 8:15 Yoga-Praxis (Pranayama, Asanas)
- 10:00 Frühstück
- 11:00 Ayurvedische Behandlung oder Freizeit
- 13:00 Mittagessen
- 14:30 Ayurveda Workshop - Tipps für deinen Alltag zu Hause
- 16:00 Abreise

mein Yoga...

...ist ein sanftes Wechselspiel von statischen Körperhaltungen und fließenden Bewegungsabläufen – mal dynamisch und herausfordernd, mal ruhig und meditativ, jedoch stets getragen von Achtsamkeit und bewusster Atmung.



Anmeldung

per E-Mail an mirella@cartillone.ch

Bei Fragen kannst du mich gerne anrufen: +41 76 331 07 34

Anmeldeschluss - **30. September 2023**