

# Ayurveda Retreat

20



Donnerstag bis Sonntag  
12. bis 15. Oktober 2023



Gönn dir mit einer ausgewogenen Mischung aus Ritualen, gesundem Essen, Yoga und bewussten Momenten ein entspanntes Wochenende nur für dich. Unser Retreat für Körper und Geist gibt dir alltägliche und praxisnahe Tipps um den Ayurveda und unterstützt dich dabei, den Herbst mit Ruhe und Gelassenheit zu begrüßen und so gestärkt und geerdet in den Winter zu starten.



### Das Retreat beinhaltet

- 3 Übernachtungen im Wallis (Chalet in Les Marécottes)
- Angeleitete Morgenroutine u.a. Ölziehen, Zungenschaben, Pranayama, Yoga
- Ruhige Yoga-Praxis am Abend
- 3 glutenfreie, vegetarische und teils vegane Mahlzeiten in Bio oder Demeter-Qualität
- Einblick Ayurveda Basics - Fokus Herbst (inkl. Handout / Rezepte / tägliche Tipps für zu Hause)
- gemeinsame Rituale
- Massage (Aufpreis, beschränkte Plätze)

Das Retreat wird am Donnerstag um 16.00 Uhr gemeinsam eröffnet (Check-in ab 15.00 Uhr). Im Anschluss gibt es eine ruhige Abendpraxis und danach geniessen wir ein erstes Nachtessen.

Den Freitag und Samstag gestalten wir nach den Ayurveda-Grundsätzen.

Den Sonntag starten wir mit einer letzten Morgenroutine und geniessen zum Abschluss einen Brunch (Ende ca. 12.00 Uhr).

### Kosten

Preis pro Person im Doppelzimmer: CHF 750 (Zuschlag Einzelzimmer + CHF 120)  
Total: 8 Plätze. Verfügbar sind drei Doppelzimmer und zwei Einzelzimmer.

### Informationen und Anmeldung

Wir lassen dir im Anschluss an deine Anmeldung detailliertere Infos über den Ort und Inhalt vom Ayurveda Wochenende zukommen. Wenn du vorab Fragen zum Retreat hast, werden wir dir diese gerne per Mail oder Telefon beantworten.

Mail [olivia@ayurvedabaern.ch](mailto:olivia@ayurvedabaern.ch)

Mobile 079 725 96 91

[ayurvedabaern.ch](http://ayurvedabaern.ch)