

# Ayurveda Retreat



Donnerstag bis Sonntag  
18. bis 21. April 2024

Gönn dir mit einer ausgewogenen Mischung aus Ayurveda Ritualen, wohltuendem Essen, Yoga und bewussten Momenten ein entspanntes Wochenende – ein Wochenende nur für dich. Unser Retreat für Körper & Geist gibt dir alltägliche und praxisnahe Tipps um den Ayurveda und unterstützt dich optimal, um energiegeladen in den Frühling 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 Frühling & Detox (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 (bis Ende Februar)

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)

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