



AYURVEDA & YOGA

RETREAT

Anja Helena
Ayurveda Therapeutin
www.ayurbalance.ch



Was dich erwartet

Yoga | Meditation | Pranayama
Klangschalenerlebnis
Einführung Ayurveda | Konstitutionsbestimmung
Rituale | Mantras

Erika Kunfermann
dipl. Yogalehrerin SYV/EYU
www.yogamiterika.ch



DATUM

31.08. - 03.09.2023
Donnerstag, 15 Uhr - Sonntag, 12 Uhr

ORT & ANREISE

Hotel Ucliva
7158 Waltensburg (GR)

Anreise individuell

KOSTEN PRO PERSON

Retreat inkl. Verpflegung: Fr. 580.-
für Frühbucher bis 31. Mai 2023: Fr. 550.-

Übernachtung im Hotel Ucliva:
pro Nacht im Doppelzimmer Fr. 80.-
pro Nacht im DZ zur Einzelnutzung ab Fr. 130
plus Halbpension CHF 35.- / Tag.-

IM RETREAT PAKET ENTHALTEN

- 4 Yogalektionen
- 2 Klangschalenerlebnisse
- 1 Yoga Workshop
- 1 Ayurveda Workshop
- Vertiefung Yoga
- Inputs zu Ayurveda
- morgens & abends Rituale & Mantras
- vegetarische Verpflegung

WAS DU MITNIMMST

- Tools für den Alltag für die innere Balance
- Wie du deine Gesundheit erhältst & förderst
- Wissen & Umgang mit deiner Konstitution
- Ruhe & Kraft

ANMELDUNG

WWW.YOGAMITERIKA.CH/YOGA

KONTAKT@YOGA-MIT-ERIKA.CH

079 423 71 36

