

AYURVEDA YOGA IN SRI LANKA

1.-10. MÄRZ 2025

SONJA SCHWARZ
CHRISTINA TISCHHAUSER

ERFAHRE DIE
KRAFT IN DIR





AYURVEDA UND YOGA IN SRI LANKA

Entdecke mit uns das Wissen (veda) des Lebens (ayus) und tauche ein in eine Kraft spendende Auszeit. Geniesse die Ruhe, die herrliche Natur, individuell abgestimmte Behandlungen und lasse dich kulinarisch verwöhnen. Zwei Mal täglich treffen wir uns zur gemeinsamen Yogapraxis; am Morgen belebend und stärkend, am Nachmittag sanft und erholsam.

ANGEBOT

10 Nächte im Beach & Spa Hotel UTMT Underneath the Mango Tree in Dikwella (Sri Lanka), täglich zwei bis vier Behandlungen unter ärztlicher Leitung (Ayurveda Pure), ayurvedische Vollpension und zwei Yoga Lektionen. Auch ein Tempelbesuch ist im Aufenthalt inbegriffen.

Preis: CHF 1895.- bis CHF 2950.- je nach Zimmerkategorie (exkl. Flug, Transfer und Anmeldegebühr)

ÜBER UNS

Wir sind zwei berufstätige Familienfrauen und haben uns während der vierjährigen Ausbildung zur Yoga-Lehrerin BDY/EYU kennen und schätzen gelernt. Ein gemeinsamer Aufenthalt in Sri Lanka hat uns inspiriert, diese Reise anzubieten und unsere Freude am Zusammenspiel der im Yoga erfahrbaren Kraft und Klarheit mit der reinigenden Wirkung einer Ayurvedakur mit einer kleinen Gruppe von Interessierten (max. 12 Personen) zu teilen.

KONTAKT

Sonja Schwarz, s.schwarz@formstark.ch, +41 76 365 15 68

Christina Tischhauser, christina.tischhauser@bluemail.ch, +41 79 467 30 39

