

Ayurveda & Yoga-Tage

FÜR FRAUEN - ZÜRICH OBERLAND



Aufatmen für Körper,
Geist und Seele –
nährend und stärkend

Ort Alter Steinshof, Sternenberg Bauma
www.alter-steinshof.ch

Termin Montag 4. – 8. November 24
(5 Tage, 4 Nächte mit ayurvedischer Vollpension)

Anreise Montag 4. Nov. ab 11 Uhr/13 Uhr Mittagessen
Nachmittag: Konsultation/Fussmassage
Abend: Entspannung/Yoga Nidra

Abreise FR 8. November nach dem Mittagessen

Angebot Yoga am Morgen

Meditation/Entspannung am Abend

4 Behandlungen oder Beratung à 50 Min

Einblick in die Ayurvedaküche mit einer Prise
«Wissen vom Leben»

Zeit zum freien Sein in der Natur

Behandlungen Ayurvedamassage und Craniosacral
Therapie (die Behandlungen sind Krankenkassen anerkannt)

Preis all inklusive CHF 1540.– im Einzelzimmer
CHF 1440.– im Doppelzimmer



**Anmeldung
und Info**

DIDI KNALL 079 336 13 15
www.ojastgarden.ch