alpharouting

Body Mind Soul Centering

Wellbeing Spring Retreat 2019

14.April 2019 bis 28. April 2019

"West meets East."

Im wunderschönen Ayurveda Ressort Shakti Vani Ayu an der Ostküste Sri Lankas.



"West meets East."

Umgeben, geborgen und gut versorgt von der authentischen, ganzheitlichen, gesundheitsfördernden Ayurveda-Kur,

können wir uns entspannt und losgelöst vom Alltag im Westen, auf das persönliche Wachstum, die Entwicklung des Bewusstseins, das Wohlbefinden und auf Wünsche und Ziele fokussieren.

Nehmen wir unser Leben in die eigenen kreativen Hände und gestalten es bewusst, denn: "Was Du denkst, glaubst und fühlst – möge es Dir noch so unbewusst sein – wird unabdingbar werden."

Das exklusive Reiseangebot gilt nur für die Reise vom 14. April 2019 bis zum 28. April 2019.



Ablauf der Reise:

Wir reisen zusammen ab Zürich Flughafen und erreichen das Ressort am Folgetag.

Nach der Ankunft und etwas Erholungszeit von der Reise, erhalten alle Teilnehmer/innen eine

Ayurveda – Diagnose durch die kompetenten, behandelnden Ayurveda – Ärzte.

Wir werden verwöhnt mir rein vegetarischen, ayurvedischen Köstlichkeiten und entspannen uns in der tropischen Resortanlage oder am Meer.

Ab dem zweiten Tag praktizieren wir jeden Morgen zuerst Yoga und Meditation. Nach dem Frühstück erhält jede Teilnehmeri/in eine individuelle Ayurveda Behandlung und ruht sich dann aus. Nach dem Mittagessen treffen wir uns zur prozessorientierten Wachstumsarbeit und geniessen dann später nach dem Abendessen die Ruhe und die Nächte im tropischen Klima des Resorts.

Im exklusiven Pauschalangebot sind inbegriffen:

- Flug von / nach Zürich Colombo
- Transferflug von / nach Colombo Batticoala
 - 12 Nächte Aufenthalt mit Vollpension
- 10 x täglich Yoga & Meditation und Ayurveda Kur individuell
 - 8 Nachmittage Prozessarbeit à 3 -4h mit Regina Danner*
 - 1 x 60 Min. individuelle Sitzung mit Regina Danner*
- 1 Tagesausflug nach Absprache (Kosten müssen individuell getragen werden) oder Ruhetag, je nach Bedarf.



Preis: 4919.- chf pro Person

*die Prozessarbeit kann ev. wie in der Schweiz abgerechnet werden.

Für mehr Informationen zum Resort besuchen Sie bitte: www.shaktivaniayu.com oder wenden Sie sich zur näheren Besprechung an mich.

Ich freue mich auf Ihre Kontaktaufnahme und auf eine wunderschöne gemeinsame Reise.

Regina Danner



alpharoutingBody Mind Soul Centering

alpharouting

Praxis für Biodynamik, Körperpsychotherapie und Beratung

Regina Maria Danner, M.A. Body Psychotherapy Hardstrasse 1 4052 Basel Schweiz

> 076 412 20 88 praxis@alpharouting.ch EMR und ASCA anerkannt