

Ayurveda-Retreat im Allgäu | Mi, 03. - So, 07. Oktober 2018



Auszeit in der Idylle des Allgäus: Macht Euch selbst ein Geschenk mit diesem verlängerten Yoga-Ayurveda-Wochenende inmitten herrlicher Natur. Zeit, sich zu finden, Zeit Kraft zu tanken... und eine Zeit des Genießens, denn dieses Retreat beinhaltet einen Ayurveda-Kochkurs.



Körper, Geist und Seele nähren: Wo das Retreat stattfindet

Der Ayurveda-Hof Engel ([www.ayurvedahof.de](http://www.ayurvedahof.de)) liegt etwa 1,5 Autostunden von München entfernt an einem Kraftplatz bei Niedersonthofen im Allgäu. Er verfügt über 7 liebevoll eingerichtete Doppelzimmer, jeweils mit eigenem Bad, und einen Yoga-Raum und eine Yoga-Plattform mit Blick in die Natur. Ein Ort des Rückzugs, an dem man sich sofort zu Hause fühlt.

Verwöhnt werden wir von Dunja und Uli, die das Seminarzentrum und die dazugehörige Naturheilpraxis führen, mit hervorragender ayurvedischer Küche. Erstklassige ayurvedische Anwendungen wie z.B. Massagen könnt Ihr individuell dazu buchen.



## Die „Zeit für uns“ als Geschenk erleben: Retreat-Verlauf

**Mittwoch:** (Feiertag) Anreise ab ca. 14 Uhr. Das Retreat beginnt um 15:00 Uhr mit einer theoretischen Einführung in die Ayurvedische Küche.

Danach erwartet uns unser erster „Ayurvedischer Abendtisch“ und später eine meditative Einstimmung im Yogaraum.

**Donnerstag & Freitag: Yoga & Kochen** | Wir teilen uns in zwei Gruppen à 10 Teilnehmer auf. Eine Gruppe startet morgens ab ca. 07:30 Uhr mit einer ausgiebigen Yogapraxis (ca. 2,5 Std.) inklusive Meditation und Pranayama-Atemübungen. Die andere Gruppe bereitet derweil unter fachkundiger Aufsicht von Ayurveda-Meisterköchin Dunja ein großes Frühstücksbrunch für alle zu.

Danach ist Zeit zum Lesen, Träumen und Spaziergehen. Oder für eine ayurvedische Massage. Später, nach dem „**Tri-Dosha-Mittagstisch**“, bleibt genügend Zeit für eine Siesta.

Am späteren Nachmittag begeben sich unsere Frühstücks-Köche auf die Reise nach Innen bei einer **regenerativen Yin-Yoga-Praxis mit spannenden Einblicken in die Yoga-Philosophie** (ca. 2 Std.) Die andere Gruppe bereitet derweil mit Dunja den „Ayurvedischen Abendtisch“ für alle zu.

Der Freitag verläuft genauso—die beiden Gruppen tauschen jetzt allerdings ihre Einsätze in der Küche und im Yogaraum.

**Samstag: Voller Yoga-Tag** | Gemeinsame Morgen- und Nachmittags-Praxis mit allen Teilnehmern. Alle drei Mahlzeiten werden vom Haus bestritten.

**Sonntag:** Das Retreat endet gegen Mittag nach der Morgen-Praxis und einem Abschieds-Brunch.

Übrigens: Der Kochkurs ist selbstverständlich **OPTIONAL!** Gerne könnt Ihr auch morgens und abends Yoga praktizieren, wenn Ihr keine Lust zum Kochen habt!



## Aktiv, entspannt und völlig zwanglos: Die Yoga-Praxis

Das Retreat eignet sich für alle, die bereits über etwas Yoga-Erfahrung verfügen. Ich werde die gemeinsame Praxis wie immer so gestalten, dass sowohl diejenigen, die es ruhiger angehen lassen möchten, als auch diejenigen, die intensiver üben, auf ihre Kosten kommen. Neben der körperlichen Praxis nehmen wir uns viel Zeit, um uns geführter **Meditation, Selbstreflexion und Techniken der Tiefenentspannung wie z.B. Yoga Nidra** zu widmen. **Bitte eigene Yogamatte, eine leichte Decke und Schreibzeug mitbringen!**



## ॐ Buchung & Energieausgleich

Die Teilnahmegebühr beträgt **690.– Euro pro Person im Doppelzimmer (7 Zimmer) und 580.– Euro pro Person im romantischen Matratzenlager unterm Dachspitz (4—5 Plätze)**.

Sie beinhaltet vier Übernachtungen im wunderschönen Ayurveda-Hof Engel, einen Ayurveda-Kochkurs und das Yoga-Programm wie beschreiben (ca. 12 Stunden Unterricht), ayurvedische Voll(wert)verpflegung inkl. aller alkoholfreien Getränke sowie die MwSt. Sie beinhaltet NICHT die Anreise per Pkw oder Bahn. Gerne helfen wir bei der Organisation von Fahrgemeinschaften.

**Buchung** und Zahlung läuft über die BUSINESS & NATURE GmbH. Anmeldung zum Retreat (unter Angabe Eurer Adresse) und alle Fragen bitte per eMail an: [retreat@dianasans.com](mailto:retreat@dianasans.com)

Die Zahlung erfolgt bei Buchung und wird bei Stornierung der Teilnahme einbehalten, bis ein Ersatzteilnehmer gefunden ist.

Maximale Teilnehmerzahl 20 Personen - Plätze werden nach Eingang der Buchung vergeben.

ICH FREUE MICH  
AUF EUCH!  
Diana

