

YOGA & MEDITATION UNTERRICHT

Wir bieten Ihnen professionellen YOGA Unterricht, welcher Ihren Bedürfnissen angepasst wird. PRANA YOGA, HATHA YOGA, THERAPEUTISCHES YOGA GEGEN SCHLAFLOSIGKEIT, BURNT-OUT SYNDROM und MENTALE DEPRESSIONEN.

Ihr Selbstwertgefühl wird aktiviert, Ihre Entfaltung wird unterstützt und Sie finden und behalten die Balance von Körper, Geist und Seele und/oder Sie erlernen ein Zusammenspiel der meditativen Formen, um den Weg zur Selbsterkenntnis zu beschreiten.

YOGA stammt ursprünglich aus Indien und seine Wurzeln liegen vor allem im Hinduismus. Wir werden auf dieser Welt alle als Reisende im materiellen Körper angesehen. Unser Körper ist der Wagen, unser Verstand ist der Kutscher, die Seele wird als Fahrgast betrachtet, die Sinnesorgane - Haut, Auge, Ohr, Nase und Mund - sind die 5 Pferde der Kutsche und das Geschirr heisst Yoga.

YOGA und MEDITATION haben grundsätzlich positive Effekte auf die physische und psychische Gesundheit des Individuums. YOGA hilft Ihnen bei der persönlichen Entwicklung, bereichert Sie und kann auch hilfreich eingesetzt werden, um Krankheitssymptome zu lindern.

Ihr Medical-Wellness Ayurveda Team

EINZELUNTERRICHT

45 Minuten – erfüllen Sie Ihr Innerstes, erfahren Sie Ihren Körper, entspannen Sie sich tief
Preis Fr. 96.00 / 2 Personen Fr. 140.00

YOGA-AYURVEDA KUR

Gleichgewicht für Körper, Geist und Seele

6-Tage Package, 5 Übernachtungen im Einzelzimmer mit Nasszelle, Balkon, Seesicht, inklusive Halbpension mit Original-Ayurveda-Küche

12 Behandlungen, davon 1 Konsultation, 5 Yoga-Meditation Einzelunterricht, 6 angepasste ayurvedische Massagen

Preis Fr. 2.222.00 alles inbegriffen

Preis Fr. 2.622.00 alles inbegriffen mit zusätzlich 3 Shiro Dhara

Die Kurtaxe wird separat verrechnet