

# Yoga und Ayurveda Retreat mit Conny Eiberli und Dina De Paola

4-tägiges Yoga Retreat im Ayurveda Hof Engel, Allgäu  
Freitag, 16. November – Montag, 19. November 2018  
Reinigen. Entgiften. Klarheit. Ruhe.

MALAYOGA



# Ayurveda und Yoga Retreat im Allgäu

Freitag, 16. November 18.00 Uhr bis Montag, 19. November 2018 13.00 Uhr

Dieses Retreat bietet dir die Gelegenheit, eine vertiefende Yogapraxis mit einem Urlaub an einem wunderschönen Ort zu verbinden. Der Tag beginnt mit einem Morgen-Detox-Ritual, gefolgt von einer ganzheitlichen Yogapraxis, welche dich geistig und körperlich stärkt. Während deiner freien Zeit, erlaubst du dir einfach zu Sein: Bei einer Wanderung, in der Sauna oder bei einer ayurvedischen Massage. Am späteren Nachmittag treffen wir uns wieder zu einer ruhigen und regenerativen Yin Yoga Einheit. Meditation, Pranayama und Tiefenentspannung (Yoga Nidra) ergänzen deine Yogapraxis. Wir schaffen Raum, um loszulassen und uns zu öffnen, können dadurch entschleunigen und entschlacken, sodass letztlich Raum für Neues entsteht. Geniesse die kraftvolle und aufbauende Kombination von Yoga, Wandern, Meditation und Entspannung, umrahmt von magischer Natur und gesundem Ayurveda-Bio-Essen. Der Hof ist ein wunderschönes Haus, mit Liebe bis ins Detail eingerichtet, im Herzen der Natur.

## AYURVEDA

Yoga bietet ein umfassendes System zur Reinigung und Kräftigung von Körper und Geist; das Ayurveda unterstützt, mit und aus der Kraft der Natur, die natürlichen Ausscheidungsprozesse des Körpers. Am Retreat werden genossen wir eine Bio-Vollpension nach dem ayurvedischen Ernährungsprinzip. Auf Wunsch können Ayurvedabehandlungen gegen einen Aufpreis vor Ort gebucht werden.

## SEMINARHAUS UND UMGEBUNG

Der Ayurvedahof Engel ist ein Ort der Kraft, Fülle und Geborgenheit, der mit viel Liebe und Herzblut baubiologisch gebaut wurde. Mit einer atemberauben-

den Aussicht auf die Oberallgäuer Bergwelt liegt der schöne Hof auf knapp 1000 Meter Höhe idyllisch eingebettet in Wiesen, Bach und Wald. Ausflüge zum Niedersonthofener See, Wasserfall oder eine Mini-Bergwanderung stehen dir frei.

## ORT

Ayurvedahof Engel, Hof 1, D-87448 Niedersonthofen  
Telefon: 0049 8379 - 92 92 16  
dunja@ayurvedahof.de, www.ayurvedahof.de

## KOSTEN ÜBERNACHTUNG UND YOGASEMINAR

im Doppelzimmer CHF 780.– pro Person  
im Einzelzimmer CHF 890.– pro Person

Alle Zimmer verfügen über ein eigenes Bad (Dusche/WC).

Die Pauschale umfasst die Unterkunft in der entsprechenden Zimmerkategorie, ayurvedische Bio-Vollpension, Getränke über den ganzen Tag sowie alle Yogaeinheiten (ca. 14 Stunden) inkl. Abendprogramm.

## ANMELDUNG UND ZAHLUNG

Bitte sende deine Anmeldung an Dina De Paola (dina@malayoga.ch). Die Anmeldung ist gültig mit der Anzahlung von CHF 390.–. Du erhältst von uns eine Gesamtrechnung ab April 2018 via Email.

Das Kleingedruckte: An- und Rückreise (Zürich – Niedersonthofen ca. 2.5 Std. Fahrzeit) sowie Versicherung sind Sache der Teilnehmer. Bis 12 Wochen vor Beginn ist ein Rücktritt möglich, danach werden bei Rücktritt oder Abbruch die ganzen Kosten fällig.

*«Es ist ein Grund zur Freude, wenn man sich selbst erkennt, denn nur dann kann man sich ändern.  
Solange man sich nicht ändern kann, bleibt alles beim Alten.» Ayya Khema*