

# AYURVEDA

BY GIARDINO

## 12.– 15. Juni 2019 im Giardino Ascona Ayurvedisch inspiriertes Seminar mit Yogaworkshop

### Mittwoch, 12.06.2019

- Individuelle Anreise und Check-In
- 14 Uhr Welcome Drink und Empfang
- 15 – 15.30 Uhr Informationsrunde
- 15.30 – 18 Uhr Wahlweise persönliche ayurvedische Anamnese mit Pulsdiagnose oder ayurvedische Anwendung
- 18.15 – 19 Uhr Beruhigende Atemübungen für einen entspannten Geist und Meditation
- Ab 20 Uhr Abendessen im Restaurant Hide & Seek

### Donnerstag, 13.06.2019

- 8 – 9 Uhr Yogaworkshop mit aktivierendem, kraftvollem Yoga für einen elanreichen Start in den Tag
- 10 Uhr Ayurvedisches Frühstück im Restaurant Hide & Seek
- 11 – 13 Uhr Yoga Workshop mit beruhigenden Atemübungen für den Geist und stärkenden, einfachen Asanas für den Körper und anschliessender Meditation
- 15 – 19 Uhr Wahlweise persönliche ayurvedische Anamnese mit Pulsdiagnose oder ayurvedische Anwendung oder Freizeit für Wellness im dipiù Spa
- Ab 20 Uhr Abendessen im Restaurant Hide & Seek



# AYURVEDA

BY GIARDINO

## Freitag, 14.06.2019

- 8 – 9 Uhr Yogaworkshop mit aktivierendem, kraftvollem Yoga für einen elanreichen Start in den Tag
- 10 Uhr Ayurvedisches Frühstück im Restaurant Hide & Seek
- 11 – 13 Uhr Yoga Workshop mit beruhigenden Atemübungen für den Geist, stärkenden einfachen Asanas für den Körper und anschließender Meditation
- 15 – 18 Uhr Ausflug auf den Monte Verità
- Ab 20 Uhr Abendessen im Restaurant Hide & Seek

## Samstag, 15.06.2019

- 8 – 9 Uhr Aktivierendes kraftvolles Yoga
- 10 Uhr Ayurvedisch inspiriertes Frühstück im Restaurant Hide & Seek  
Check-out und individuelle Abreise

**Preis** CHF 1950 pro Person

**Reservierung** +41 (0)800 333 313 oder [reservation@giardino.ch](mailto:reservation@giardino.ch)



Part of Giardino Hotel Group