

# AYURVEDA

BY GIARDINO

## 12.– 15. Juni 2019 im Giardino Ascona Ayurvedisch inspiriertes Seminar mit Yogaworkshop von Isabel Hensler und Luise Pfluger

### **Mittwoch, 12.06.2019**

- Individuelle Anreise und Check-In
- 14 Uhr Welcome Drink und Empfang mit Luise Pfluger, Ayurveda Medizinerin der Giardino-Hotels
- 15 – 15.30 Uhr Informationsrunde mit Luise Pfluger
- 15.30 – 18 Uhr Wahlweise persönliche ayurvedische Anamnese mit Pulsdiagnose oder ayurvedische Anwendung
- 18 – 20 Uhr **Yogaworkshop mit Isabel Hensler**  
mit beruhigendem, entspannenden Yoga zum Ankommen
- Ab 20.30 Uhr Abendessen im Restaurant Hide & Seek

### **Donnerstag, 13.06.2019**

- 8 – 10 Uhr **Yogaworkshop mit Isabel Hensler**  
mit aktivierendem, kraftvollem Ashtanga Vinyassa Yoga für einen guten Start in den Tag
- 10 – 11 Uhr Ayurvedisch inspiriertes Frühstück im Restaurant Hide & Seek
- 11 – 15 Uhr **Yogaworkshop mit Isabel Hensler**  
mit beruhigenden Atemübungen für den Geist und stärkenden, einfachen Asanas für den Körper.
- 15 – 15.30 Uhr Kurze Pause mit Snacks
- 15.30 – 20 Uhr Wahlweise persönliche ayurvedische Anamnese mit Pulsdiagnose und 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 – 10 Uhr **Yogaworkshop mit Isabel Hensler**  
mit aktivierendem, kraftvollem Ashtanga Vinyassa Yoga für einen guten Start in den Tag
- 10 – 11 Uhr Ayurvedisch inspiriertes Frühstück im Restaurant Hide & Seek
- 11 – 15 Uhr **Yogaworkshop mit Isabel Hensler**  
mit beruhigenden Atemübungen für den Geist, stärkenden einfachen Asanas für den Körper und anschließender Meditation
- 15 – 15.30 Uhr Kurze Pause mit Snacks
- 15.30 – 20 Uhr Ausflug mit Luise Pfluger auf den Monte Verità mit kleinem Picknick
- Ab 20 Uhr Abendessen im Restaurant Hide & Seek

## Samstag, 15.06.2019

- 8 – 10 Uhr Aktivierendes kraftvolles Yoga
- 10 – 11 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)

