Unsere Schweiz | Body, Mind & Soul

Ayurveda in der Schweiz

Ganzheitliches Wohlbefinden für Körper und Geist

2x

Copyright 2024 | PDF generiert am 18.05.2024 10:46:47

Reiseübersicht

In einer immer hektischer werdenden Welt brauchen wir Orte, die uns Kraft, Achtsamkeit und Ruhe zurückgeben. Nur so lässt sich **nachhaltig** die eigene Gesundheit aufrecht erhalten. Ayurveda by Giardino setzt sich mit modernen Kuren und Anwendungen in Ascona und St. Moritz genau dies als Ziel.

Reiseprogramm - 3 Tage

Tag 1-3	Ayurveda zum Kennenlernen

Copyright 2024 | PDF generiert am 18.05.2024 10:46:47

Detailprogramm

Tag 1-3

Ayurveda zum Kennenlernen

Mit der 3-tägigen Kur «Ayurveda kennenlernen» erleben Sie selbst was eine ayurvedische Therapie erzielen kann. Sie erfahren, welches Ungleichgewicht Ihren Beschwerden zu Grunde liegt, erhalten eine detaillierte Analyse und ein persönliches Therapie-Programm.

Dieses besteht zum einem aus einem **individuellen Ernährungsplan**, der aber nicht die indische Küche aufgreift, sondern die ayurvedischen Prinzipien auf eine leichte und moderne Küche anwendet. Zum anderen aus **abgestimmten therapeutischen Anwendungen**, **körperlicher Bewegung** sowie **Entspannungsmomenten**.

Dadurch werden Ihre inneren Kräfte in Balance gebracht, belastende Giftstoffe ausgeschieden und die Selbstheilungskräfte des Körpers angeregt.

Hotel
Hotel Giardino Ascona
*****

F / M / A

6 zu buchbare Erlebnisse

Copyright 2024 | PDF generiert am 18.05.2024 10:46:47

Termine & Preise

3 Tage Privatreise

- Datum frei wählbar Auf Anfrage

Copyright 2024 | PDF generiert am 18.05.2024 10:46:47

Weitere optionale Erlebnisse

Bitte beachten Sie, dass je nach Auswahl der hier aufgeführten zusätzlichen Erlebnisse weitere Reisetage notwendig sind. Alternativ können auch die im Reiseprogramm inkludierten Standarterlebnisse entsprechend ersetzt oder gekürzt werden.

Ascona: Ayurveda ausprobieren

Schnuppern Sie in die Welt des Ayurveda. Mit Ayurveda zum Ausprobieren erleben Sie einen Kennenlerntag mit Arztkonsultatin, einer Massage/Anwendung nach Wahl und einer ayurvedischen Mahlzeit. Sie erfahren, wie eine Kur Ihnen helfen kann, Ihre inneren Kräfte in Balance zu bringen, belastende Giftstoffe auszuscheiden und Selbstheilungskräfte des Körpers anzuregen.

Mahlzeiten

- Mittagessen

Ascona: Burgen von Bellinzona

Die drei Burgen von Bellinzona und die Sforza-Mauer sind eines der beeindruckendsten und besterhaltenen Zeugnisse mittelalterlicher Architektur zur Verteidigung des Alpenbogens. Seit dem Jahr 2000 gehören Burgen, Mauer und die Stadtmauer von Bellinzona zum Weltkulturerbe der Unesco.

Im Preis inbegriffen

private Führung

Ascona: Golf Gerre Losone

Der 18-Loch-Championship-Course des Golf Gerre Losone ist ein Juwel mit perfekten Greens und war von 2006-2012 Austragungsort des drittgrössten Turniers der Ladies European Tour. Der Golfplatz von Ascona ist als einer der schönsten der Schweiz bekannt. Er befindet sich zwischen altem Baumbestand in einer natürlichen Landschaft von seltener Schönheit.

Im Preis inbegriffen

Greenfee für ASG, ASGI, Golfcard Migros, anerkannte Verbände

Ascona: Museum Casa Anatta

Nach einer umfassenden konservativen Restaurierung zeigt das Museum Casa Anatta die Dauerausstellung "MONTE VERITÀ. Le mammelle della verità" von Harald Szeemann aus dem Jahr 1978.

Copyright 2024 | PDF generiert am 18.05.2024 10:46:47

Sie erzählt die utopische Geschichte des Monte Verità und seiner Umgebung ab dem 19. Jahrhundert.

Im Preis inbegriffen

Private Führung

Ascona: Restaurant Ecco

Fine Dining, Aromaküche, mehrfach ausgezeichnet – so einfach, so Ecco. Executive Chef Rolf Fliegauf und sein Team haben das Restaurant Ecco Ascona zum besten Gourmet-Restaurant in Ascona und dem Tessin gemacht. Aber nicht nur das Menü, sondern auch Location und Service sind aussergewöhnlich. Das Ergebnis: 2 Michelin-Sterne und 18 Gault-Millau-Punkte.

Mahlzeiten

- Abendessen

Ascona: Zu Tisch bei Cristina im Tessin

Die Gastgeberin Cristina Albertoni ist Lehrerin in der Gemeinde Cadenazzo in der Magadino-Ebene. Cristina liebt es, für Familie und Freunde zu kochen. Sie wird in der Küche von ihrem Mann unterstützt. Die Gäste von Swiss Tavolata in Cadenazzo erleben ein Stück lebendige Tessiner Tradition – mit viel Fantasie und etwas Kultur.

Im Preis inbegriffen

Hausgemachtes mehrgängiges Menü

Referenz-Weblink:
https://www.perfectswitzerland.ch/de/reise/ayurveda-in-der-schweiz

Copyright 2024 | PDF generiert am 18.05.2024 10:46:47