

GENIESSE DEINE AUSZEIT ZUR STÄRKUNG  
VON KÖRPER, GEIST UND SEELE

YOGA MIT AYURVEDA UND TCM  
**ACHTSAMKEITS-RETREAT IN ANDALUSIEN**  
IM PREISGEKRÖNTEN LANDHAUS  
**OLIVETUM COLINA**

FRÜH  
BUCHRABATT  
EURO 100/50  
BIS 31.12.24



MIT  
HALBPENSION  
5 ELEMENTE-  
KÜCHE



Das ganzheitliche Gesundheitscoaching  
**suportis** HEALTH  
[www.suportis.ch](http://www.suportis.ch)

**30. SEPTEMBER BIS 7. OKTOBER 2025**

MÖCHTEST DU UNTER GLEICHGESINNTEN DIE NATUR GENIESSEN,  
ZUR RUHE KOMMEN UND WERTVOLLE IMPULSE AUS DER  
FERNÖSTLICHEN HEILKUNST MIT NACH HAUSE NEHMEN?

DANN GÖNN DIR DEINE EINMALIGE AUSZEIT  
ZUSAMMEN MIT DEN FACHFRAUEN FÜR  
YOGA - AYURVEDA - YVONNE LANGE

TCM - TRADITIONELLE CHINESISCHE MEDIZIN - BRIGITTE SCHLÄPFER

**LUST, DIR DEINE AUSZEIT AN EINEM DER SCHÖNSTEN ORTE ANDALUSIENS  
ZU GÖNNEN, UMGEBEN VON DER BERUHIGENDEN NATUR UND IN EINER  
INSPIRIERENDEN GEMEINSCHAFT.**

### **Idee**

Du tauchst in die Welt von Yoga, Ayurveda und TCM ein und lernst, wie du diese alten Weisheiten nachhaltig in deinen Alltag integrieren kannst.

### **Gesundheits-Programm**

#### **Yoga (6 Einheiten zu 60 Min.)**

Gemeinsam praktizierte Einheiten um Stress abzubauen  
und in deine Ruhe zu kommen

#### **Ayurveda und mentale Balance (2 Einheiten zu 60-90 Min.)**

Entdecke wertvolle Routinen deine Lebensqualität zu verbessern

#### **TCM Traditionelle Chinesische Medizin (2 Einheiten zu 60 Min.)**

Lerne Methoden kennen, deine Ernährung unkompliziert zu optimieren

### **Durch die Woche begleiten Euch die beiden Fachfrauen**

#### **Yvonne Lange**

Expertin für ganzheitliches Stressmanagement und mentale Balance  
Yogalehrerin und Auyurveda Expertin

#### **Brigitte Schläpfer**

ganzheitliche Gesundheitscoach TCM Traditionelle Chinesische Medizin  
dipl. Diätstin TAO CHI

### **Ort**

Preisgekröntes Landhotel in Andalusien, Olivetum Colina  
[www.suportis.ch/olivetum-colina](http://www.suportis.ch/olivetum-colina)

### **Anreise**

individuell, optional gemeinsame Anreise ab Zürich

### **Optional**

Ausflüge sind vor Ort buchbar

### **Deine Investition**

7 Übernachtungen mit Frühstücksbuffet im Doppelzimmer  
inkl. Halbpension und Gesundheitsprogramm: Euro 1380  
Einzelzimmerzuschlag: Euro 300

**Frühbuchrabatt bis 31.12.2024 EZ: Euro 100, DZ: Euro 50/Person**

### **Buchung und Konditionen**

[info@suportis-health.ch](mailto:info@suportis-health.ch), Brigitte Claudia Schläpfer-Regli

Es gelten unsere Buchungsbedingungen auf  
<https://www.suportis.ch/dokumente/2024-agb-yoga-final.pdf>

**Anmeldeschluss 31.3.2025**