

GENIESSE DEINE AUSZEIT ZUR STÄRKUNG
VON KÖRPER, GEIST UND SEELE

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

MIT
HALBPENSION
5 ELEMENTE-
KÜCHE

FRÜH
BUCHRABATT
EURO 100/50
BIS 31.12.24



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 Ayurveda 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

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, Brigitte Claudia Schläpfer-Regli

Es gelten unsere Buchungsbedingungen auf

<https://www.suportis.ch/dokumente/2024-agb-yoga-final.pdf>

Anmeldeschluss 31.3.2025