AYURVEDA & YOGA TRAVEL



Yoga Retreat im Hotel Prana Veda Bali

Entspannen Sie sich auf der Götterinsel Bali und tanken Sie gleichzeitig neue Energie

Das Hotel Prana Veda Bali Sanctuary ist eine versteckte und ruhige Wohlfühl-Oase an der ursprünglichen Nordküste Balis. Der perfekte Ort, um eine Auszeit mit Yoga, Meditation und Ayurveda zu planen. Das Spezielle: Das Hotel lässt Sie aus drei verschiedenen Wochen-Retreats wählen. Bei einem längeren Aufenthalt können Sie die Angebote sogar miteinander kombinieren.

AUF EINEN BLICK

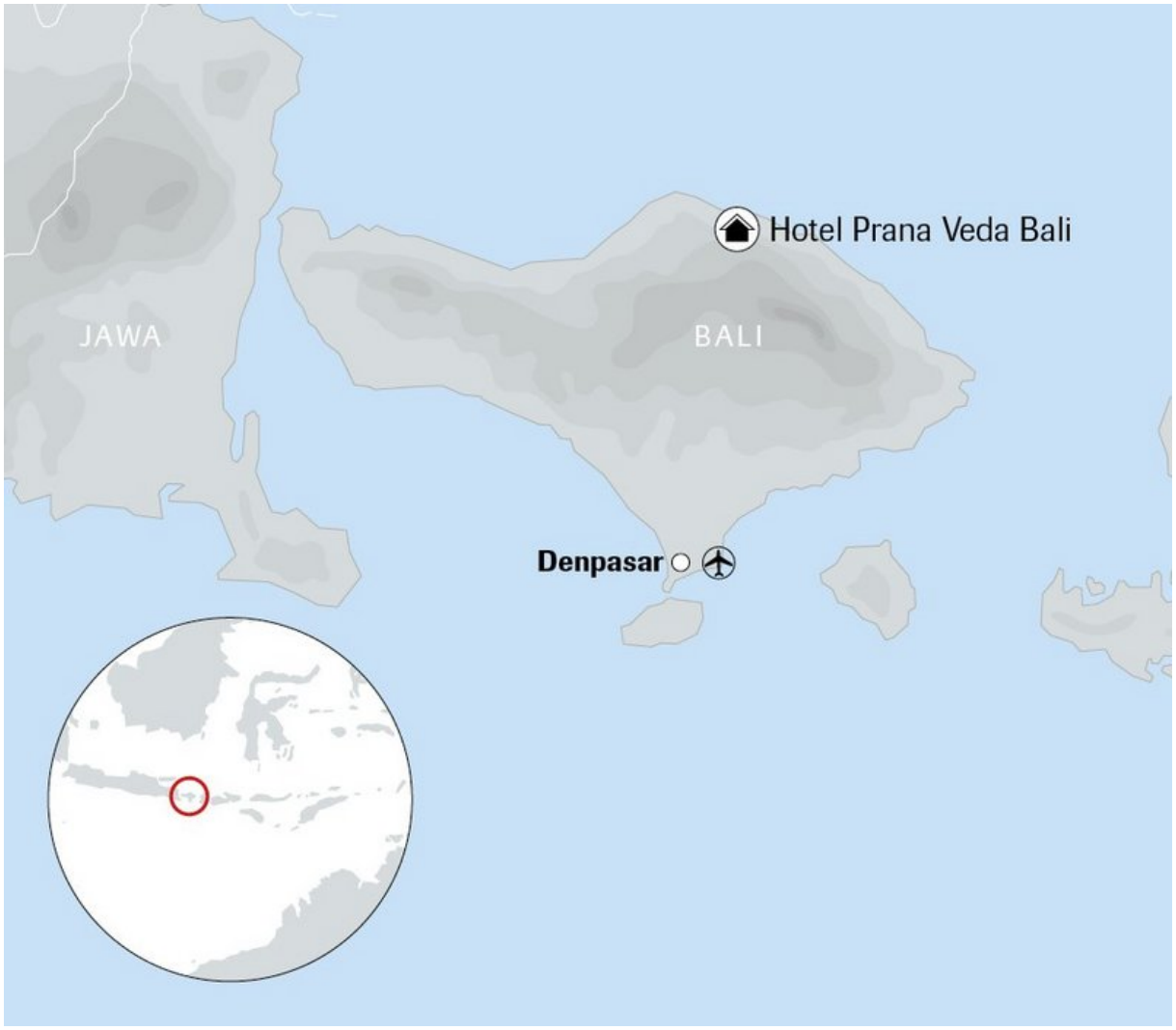
Ganzjährig buchbar

ab CHF 2'580.- Saisonpreise

Yoga Wellness Ayurveda

- 3 verschiedene Wochenprogramme, die auch miteinander kombiniert werden können
- «Aqua Healing» (gemeinsam mit einer Therapeutin im warmen Wasser floaten)
- Tropische Natur und traditionelle Kultur Balis
- Sehr feines und frisch gekochtes Essen, teilweise aus dem eigenen Garten mit Permakultur
- Schwimmen, Schnorcheln, Stand-Up-Paddeln oder einfach entspannen
- Persönlich geführte Unterkunft unter deutscher Leitung
- Gemeinsame Aktivitäten wie Kochkurs oder Ausflüge in die Umgebung

Reiseroute



Reiseprogramm

1. Tag, Flug Zürich – Asien (-)
Flug Richtung Asien

2. Tag, Ankunft in Bali (F/M/A)
Ankunft auf der Insel Bali, danach ca. dreistündige Fahrt in den Norden der Insel. Sie passieren traditionelle balinesische Dörfer, Reisfelder und Vulkane. Check-in zwischen 14 und 16 Uhr. Zeit zum Ankommen und erste Hausführung.
7 Übernachtungen Hotel Prana Veda Bali.

3. – 8. Tag, Gebuchte Retreat-Woche (F/M/A)

Yoga & Reset Retreat
Sie verbringen Ihre Ferien am Meer, gleichzeitig praktizieren Sie Yoga und meditieren. In der freien Zeit können Sie diverse Ausflüge unternehmen oder Sie entspannen einfach am Pool. Die

enthaltenen Massagen sind zum Entgiften, Entspannen und Verjüngen.

Ayurveda & Balance Retreat
Lernen Sie über die «Wissenschaft des Lebens» und bestimmen Sie Ihren Dosha-Typ. Sie erfahren, was Sie brauchen, um in Harmonie zu sein oder (wieder) ins Gleichgewicht zu kommen. Neben Yoga und Meditation bekommen Sie tägliche Abhyanga-Massagen, die reinigen und Ihre Energie aufbauen.

Heil- und Energie Retreat
Diese Woche ist das umfangreichste Angebot des Hotels. Sie enthält neben Konsultationen, Yoga und Meditation eine Aqua-Healing-Session (eine tiefe, innere Reise zu sich selbst im solargeheizten, 35 Grad warmen Watsu-Pool).

09. Tag: Heimreise oder Verlängerung (F/-/-)
Je nach Abflug: Transfer an den Flughafen oder eine Verlängerungswoche im Hotel oder eine Bali-Rundreise.

10. Tag: Ankunft in Zürich

Hinweise: F = Frühstück, M = Mittagessen, A = Abendessen
Programmänderungen bleiben ausdrücklich vorbehalten.

Unsere Meinung

Vision der Gründerin Renate Eisenmann
«Prana Veda Sanctuary ist eine organische Manifestation von meinem Lebenstraum und meiner Vision. Das Leben hat mich nach Bali geführt, zu diesem Ort der tropischen Schönheit im Indischen Ozean. Nach tiefen Meditationen und vielen Träumen habe ich diesen Platz entworfen, gestaltet und gemeinsam mit den grossen künstlerischen Talenten der Balinesen erbaut, als Sanctuary, Gästehaus, Retreat, Gemeinschafts- und Heilplatz. Im 2010 wurde Prana Veda Sanctuary eröffnet. Eine Begegnungsstätte zum Lernen, Wachsen, Heilen und einfach in Frieden zu sein.»

Im Preis inbegriffen

- Linienflug Schweiz – Denpasar (Bali) retour
- 7 Übernachtungen im Hotel Prana Veda Bali
- Gebuchtes Programm (*Yoga & Reset Retreat, *Ayurveda & Balance Retreat oder *Heil- und Energie Retreat)
- Transfer ab Flughafen zum Hotel und retour
- Vollpension, Kräutertees und Wasser
- Gemeinsame Aktivitäten: Kochkurs, Ausflug zum Wasserfall, Kinder-Tanzprojekt
- Stille-Tag
- Beitrag für Klima- und Naturschutz (CHF 25.-)

* Die ausführlichen Leistungen finden Sie unter der Rubrik “Unterkunft”

Im Preis nicht inbegriffen

- Flugzuschlag, falls die kalkulierte Tarifklasse nicht mehr verfügbar ist
- Visum (bei Ankunft)
- Zusätzliche Behandlungen im hauseigenen Spa (abweichend zur gebuchten Woche)
- Persönliche Ausgaben
- Trinkgelder (empfohlen sind ca. EUR 30 pro Woche)
- Optionale Ausflüge

Hinweise

Flug
Dieses Angebot kann auch ohne Flug bei uns gebucht werden. Die Preise für die einzelnen Wochen entsprechen dabei in etwa den ausgeschriebenen Preisen der jeweiligen Verlängerungswochen. Detaillierte Preise auf Anfrage.

Anreise / Startdaten
Die Retreat-Wochen beginnen immer am Samstag. Die Abreise in der Schweiz müsste spätestens am Freitag erfolgen. Je nachdem möchten Sie vor dem Retreat einige Tage in Bali verbringen? Gerne beraten wir Sie.

Gruppenzusammensetzung
Diese Reise ist eine internationale Gruppenreise, die Teilnehmer*innen kommen mehrheitlich aus dem deutschsprachigen Raum.

Yoga & Meditation
Die Retreats sind sowohl für Yoga-Anfänger*innen als auch für Fortgeschrittene geeignet. Unterrichtssprache ist Deutsch und/oder Englisch. Der Yoga-Raum mit Teakholzboden bietet Raum, um Yoga und Meditationen aus verschiedenen Traditionen zu praktizieren.

Ayurveda & Balance Retreat
Dieses Angebot ist kein medizinisches Angebot mit Ayurveda-Ärzten*innen! Sie bestimmen aber Ihren Dosha-Typ (Bio-Energie-Typ) und erfahren, was Sie benötigen, um in Harmonie zu sein oder (wieder) ins Gleichgewicht zu kommen.

Ausflüge
Das Hotel organisiert Tagesausflüge wie zum Beispiel eine Bootsfahrt mit den Fischern, Mount-Batur-Trekking zum Sonnenaufgang oder Marktbesuche.

Verlängerungsprogramm
Die drei Angebote können gut miteinander kombiniert werden: Zum Beispiel in der ersten Woche das Ayurveda & Balance Retreat und in der zweiten Woche das Yoga & Reset Retreat. Gerne offerieren wir Ihnen auch eine individuelle Rundreise auf Bali.





AYURVEDA & YOGA TRAVEL • Neuengasse 30 • 3001 Bern
Tel. 031 313 00 00 • info@ayurveda-yoga-travel.ch • www.ayurveda-yoga-travel.ch

Die Spezialisten
reisen ausser gewöhnlich
GLOBETROTTER GROUP MEMBER