AYURVEDA & YOGA TRAVEL



Yoga und Ayurveda im Zen Resort Bali

Entschleunigung pur: Yoga, Ayurveda und Naturerlebnisse im ruhigen Norden Balis.

Das Zen Resort Bali ist eine idyllische Wohlfühl-Oase an der ruhigen, ursprünglichen Nordküste der Insel. Eingebettet in tropische Gärten, Reisfelder und sanfte Hügel bietet das Resort ideale Voraussetzungen für eine ganzheitliche Auszeit fernab vom Trubel des Südens. Individuell abgestimmte Programme, erfahrene Therapeut*innen sowie die friedvolle Umgebung schaffen den perfekten Rahmen, um neue Energie zu tanken, innere Balance zu finden und nachhaltig zu regenerieren.

AUF EINEN BLICK

Ganzjährig buchbar

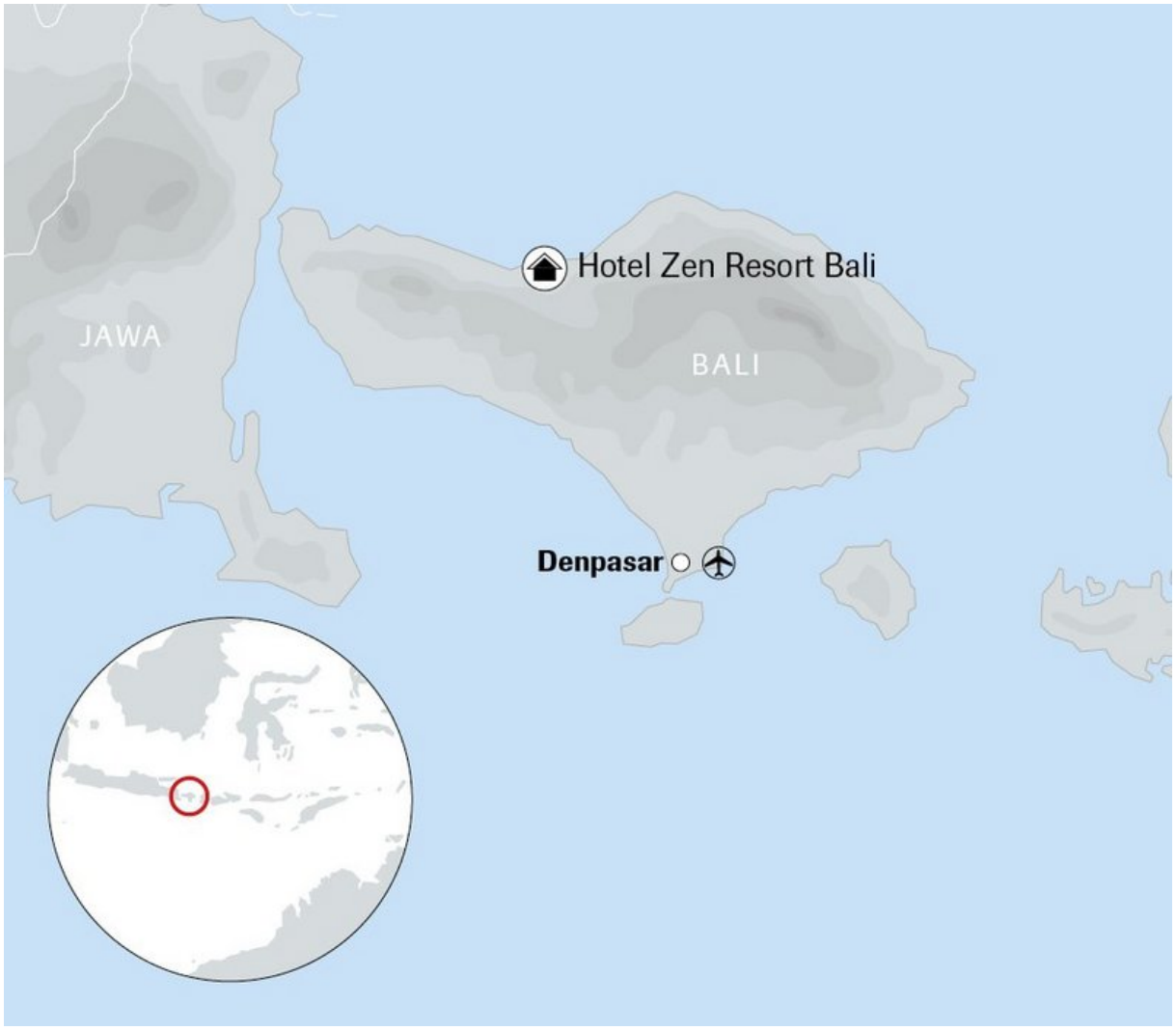
ab CHF 3'400.-

Saisonpreise

Yoga Wellness Ayurveda

- Tropische Natur und traditionelle Kultur Balis
- Individuell abgestimmte Programme
- Friedvolle Umgebung für Entspannung und Regeneration
- Meditation und Yoga beim Sonnenaufgang
- Erfahrene Therapeut*innen

Reiseroute



Reiseprogramm

Jeden Morgen findet eine Meditation statt, gefolgt von einem Yogakurs. Anschliessend wird Ihnen eine ayurvedische Behandlung oder ein Ausflug angeboten. Am Abend geniessen Sie eine weitere Yoga-Lektion beim Sonnenuntergang. Je nach Programm profitieren Sie von einer unterschiedlichen Anzahl an Behandlungen und Ausflügen. Weitere Details zum Programm auf Anfrage.

Im Preis inbegriffen

- Linienflug in Economyklasse nach Denpasar und retour inkl. Taxen
- Transfer vom Flughafen zum Hotel und retour
- Unterbringung gemäss Buchung
- Ayurvedisch-vegetarische Vollpension
- Ayurvedische Behandlungen gemäss Programm
- Yoga gemäss Programm
- Beitrag für Klima- und Naturschutz (CHF 25.-)

Im Preis nicht inbegriffen

- Flugzuschlag, falls die kalkulierte Tarifklasse nicht mehr verfügbar ist
- Visum (bei Ankunft)
- Zusätzliche Behandlungen im hauseigenen Spa (abweichend zur gebuchten Leistung)
- Persönliche Ausgaben
- Trinkgelder

Hinweise

Flug
Dieses Angebot kann auch ohne Flug bei uns gebucht werden. Detaillierte Preise auf Anfrage.

Yoga & Meditation
Im Zen Resort ist Yoga ein zentraler Bestandteil des ganzheitlichen Wohlfühlkonzepts. Sie praktizieren täglich inmitten tropischer Natur, begleitet von erfahrenen Lehrpersonen, die Sie achtsam durch die Einheiten führen. Die Kombination aus Körperhaltungen, Atemübungen und Meditation harmonisiert Ihre Energie, stärkt Ihre Beweglichkeit und fördert innere Ruhe. Die Yogastunden sind für alle Levels geeignet, von Einsteigern bis zu erfahrenen Praktizierenden, und werden individuell angepasst. Ob aktivierend am Morgen bei Sonnenaufgang oder entspannend am Abend, die Praxis unterstützt die ayurvedischen Anwendungen optimal und trägt dazu bei, Körper und Geist nachhaltig in Balance zu bringen.

Ayurveda-Anwendungen
Im Zen Resort erleben Sie Ayurveda als authentischen, ganzheitlichen Weg zu mehr Wohlbefinden, basierend auf der über 5’000-jährigen Heiltradition. Körper, Geist, Herz und Seele werden als Einheit betrachtet und durch natürliche, individuell abgestimmte Therapien in Balance gebracht. Das integrative Konzept vereint ayurvedische Ernährung und Kräutertherapie, entgiftende Anwendungen wie Abhyanga und Panchakarma, Yoga und Pranayama, Meditation sowie naturheilkundliche Methoden. Diese ganzheitliche Kombination wirkt regenerierend, fördert Ihre Vitalität und schafft einen nachhaltigen Ausgleich zu den Belastungen des Alltags. Gleichzeitig erhalten Sie wertvolle Impulse, um das gewonnene Gleichgewicht langfristig in Ihr Leben zu integrieren. Bitte beachten Sie, dass keine ärztliche Konsultation im Programm vorgesehen ist. Bitte beachten Sie, dass die Reihenfolge der Behandlungen vor Ort geändert und an jede Person individuell angepasst werden kann.

Ausflüge

Das Zen Resort organisiert Ausflüge wie zum Beispiel Delfin-Sichtung, Reisfelder-Trekking oder ein Besuch zu den Munduk Wasserfällen.

Verlängerungsprogramm
Zusatznächte inkl. Vollpension und Yoga sind buchbar. Preise auf Anfrage.

Yoga-Unterrichtssprache
Englisch



