



# Ashoka Gruppen-Retreats: Termine und Preisliste

## Gewichts Management mit Ayurveda

Gruppen-Termin:	09.01. - 16.01.2018
Verlängerungswoche:	- 23.01.2018
Gruppen-Termin:	27.03. - 03.04.2018
Verlängerungswoche:	- 10.04. 2018
Preis pro Woche:	958 Euro
Verlängerungswoche	958 Euro

Zzgl. Übernachtung und Ayurveda-Vollpension

### Programm:

Welcome der Gruppe

6 x täglich morgens  
2 x wöchentlich  
1 x wöchentlich  
1 x wöchentlich

Yoga/Qigong in der Gruppe  
Meditation  
Ayurveda-Workshop  
Ayurveda-Kochkurs

Erstanamnese  
Persönliche Ernährungs- und Lifestyleberatung  
Abschluss Konsultation

2 x täglich

Ayurveda-Behandlungen zur Gewichtsreduktion

1 x

Coaching in der Gruppe

1 x

Einzelcoaching

Es wird vom Ayurveda-Arzt ein individueller Therapieplan, abgestimmt auf Ihre persönlichen Befindlichkeiten erstellt.



## **Gesundheit für die Frau mit Ayurveda**

Gruppen Termin: 03.02. – 10.02.2018  
28.04. – 05.05.2018

Preis für 6 Behandlungstage: 720 Euro  
Zzgl. Übernachtung und Ayurveda-Vollpension

### **Programm:**

Welcome der Gruppe

6 x täglich morgens	Yoga/Qigong in der Gruppe
3 x wöchentlich	Meditation
1 x wöchentlich	Ayurveda-Workshop
1 x wöchentlich	Ayurveda-Kochkurs

Erstanamnese  
Persönliche Ernährungs- und Lifestyle  
Beratung  
Abschluss Konsultation

1 x täglich	Ayurveda-Behandlungen
-------------	-----------------------

1 x	Coaching in der Gruppe
1 x	Einzelcoaching

Es wird vom Ayurveda-Arzt ein individueller Therapieplan, abgestimmt auf Ihre persönlichen Befindlichkeiten erstellt.



## **Yoga Retreat (in englischer Sprache)**

Gruppen Termin:

26.05. – 02.06.2018

Preis:

270 Euro

Ab 5 Teilnehmer

Zzgl. Übernachtung und Ayurveda-Vollpension

### **Programm:**

Welcome der Gruppe

6 x täglich morgens

3 x wöchentlich

5 x wöchentlich

1 x

1 x

1 x

Yoga morgens 06.00 Uhr

Meditation am späten Vormittag

Yoga am Nachmittag

Yoga und Wandern

Mantrasingen

Schweigetag