

AYURVEDA & YOGA
TRAVEL



Reisen für Körper und Geist

Ausgewählte Ayurveda-Kuren und Yoga-Reisen weltweit

2024





Warum Ayurveda- und Yoga-Reisen gut tun

«Eine Ayurveda-Reise ist eine wunderbare Auszeit für Körper, Geist und Seele. Das tropische Klima in Sri Lanka oder in Indien ist ideal für eine Kur. Zudem gibt es wohl nichts Schöneres, als morgens das Erwachen der Umgebung bei einer Yogastunde zu erleben oder bei Sonnenuntergang am Strand zu spazieren. Bei der Kombination aus Yoga, Ayurveda und Meditation tun sich Wege auf, sich selbst Gutes zu tun und den eigenen Horizont zu erweitern. Bei einer jeden Reise aufs Neue.»

Brigitte Streit

Teamleiterin und Senior Product Manager

Gemeinsam mit ihrem Team stellt Brigitte für Sie authentische und qualitativ hochstehende Ayurveda-Kuren und Yoga-Reisen weltweit zusammen: Ob individuell oder in kleinen Gruppen, mit oder ohne Rundreise im Anschluss Ihrer Kur oder Ihres Retreats.



ayurveda-yoga-travel.ch/team



Ayurveda kurz erklärt

Gemäss der ayurvedischen Theorie lagert sich mit der Zeit Ama (unverdaute Stoffwechsellacken oder Stoffwechselgifte) in unserem Körper ab. Ursachen dafür gibt es einige: Stress, mangelnde Bewegung, übermässigen Nikotin- oder Alkoholkonsum. Mit einer auf uns abgestimmten Ayurveda-Kur reinigen wir

unseren Körper, scheiden das unbeliebte Ama aus und bauen unser Gleichgewicht wieder auf. Unterstützend dabei sind die Yogalektionen, Atemübungen und Meditationsstunden, die alle Ayurveda-Resorts in Zusammenhang mit den Behandlungen anbieten.

Wohin möchten Sie reisen?

Auserlesene Angebote auf diesen Seiten, alle weiteren auf unserer Website.

Ayurveda-Kuren

- Deutschland	5
- Italien/Südtirol	7
- Portugal/Madeira	8
- Interview mit Kunde	10
- Indien	12
- Sri Lanka	16

Yoga-Retreats

- Schweiz/Wallis	23
- Spanien	24
- Malediven	26
- Indonesien/Bali	27
- Reisebericht Kapverden	28



Ayurveda-Reisen

Steht Ihnen der Sinn nach einer Reise, bei der Körper und Geist im Zentrum stehen? Gerne organisieren wir Ihre persönliche Ayurveda-Reise. Auf den folgenden Seiten finden Sie eine auserlesene Auswahl unserer Partner-Resorts.



ayurveda-yoga-travel.ch/ayurveda-reisen



Deutschland

Hotel Kunzmann's

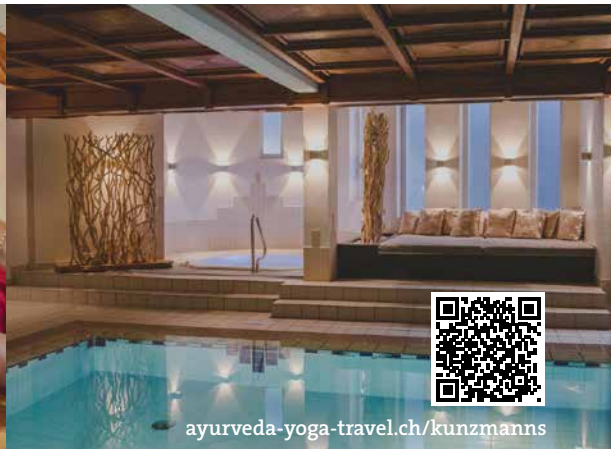
Seit über 250 Jahren sprudelt im Kurort Bad Bocklet Heilwasser aus der Erde. Und wussten Sie, dass Kaiserin Sissi in den Bayrischen Bädern Kur-Ferien verbrachte? Tun Sie es ihr gleich und gönnen Sie sich eine Auszeit in historischer Umgebung. Neben der Ayurveda-Kur gehören entspannende Spaziergänge in der Natur und durch die Parkanlage dazu.

Highlights

- Ayurveda-Behandlungen wie in Indien (die Mitarbeiter*innen im Ayurveda-Center sind in ihrem «Austausch-Jahr» und kommen aus dem Madukkakuzhy-Center in Indien)
- Kunzmann's eigene Ayurveda-Küche, die auf den ayurvedischen Ernährungsprinzipien basiert
- Attraktives Freizeitangebot in Bad Bocklet (z.B. Konzerte, Kräuterführungen etc.)

Gut zu wissen

- Ganzjährig buchbar
- Mit dem Zug reisen
- Ab CHF 2320 (z.B. 7 Nächte/ 6 Behandlungstage)



ayurveda-yoga-travel.ch/kunzmanns



Deutschland

Hotel Fontana

Erleben Sie die prächtige Atmosphäre einer der berühmtesten deutschen Kurorte: Bad Kissingen, das bayerische Staatsbad, ist UNESCO-Welterbe und gehört zudem zu den «Great Spa Towns of Europe». Die im Hotel angebotenen Ayurveda-Kuren basieren auf dem reichhaltigen Wissen der Ayurveda-Ärztfamilie Madukkakuzhy aus Kerala, Indien.

Highlights

- Ein paar Schritte vom historischen Zentrum entfernt
- In den Kurgärten und im Kurpark spazieren
- Attraktives Kulturprogramm in Bad Kissingen

Gut zu wissen

- Ganzjährig buchbar
- Mit dem Zug reisen
- Ab CHF 2050 (z.B. 7 Nächte / 6 Behandlungstage)



ayurveda-yoga-travel.ch/fontana



Italien / Südtirol

Hotel ENGEL Ayurpura

Die tiefe ayurvedische Philosophie durchdringt jeden Aspekt des Hotels – von den Behandlungen bis hin zur Küche. Die Vision der Gastgeber*innen kommt also nicht von ungefähr: Das Hotel soll ein Ort der Sehnsucht und Verbindung sein. Es ist seit November 2023 neu eröffnet.

Highlights

- Inmitten der Dolomiten gelegen, umgeben von Wald, Wiesen und Bergen
- Bio-Sauna (auf Stelzen zwischen Baumkronen)
- Authentisches und individuelles Ayurveda-Erlebnis

Gut zu wissen

- Ganzjährig buchbar
- Mit dem Zug reisen
- Ab CHF 3070 (z.B. 7 Nächte/ 6 Behandlungstage)



ayurveda-yoga-travel.ch/engel



Portugal / Madeira

Hotel Alpino Atlantico

Entscheiden Sie sich für dieses Hotel auf der Blumeninsel, treffen Sie auf ein kleines Ayurveda-Bijou: Es liegt wunderschön auf einer Klippe über dem Atlantik und eignet sich perfekt für Menschen, die Ruhe suchen. Perfekt auch die Kombi «Ayurveda und Madeira» – gedeihen in der tropischen Natur zahlreiche Heilpflanzen.

Highlights

- Unterschiedlich intensive Ayurveda-Kuren möglich
- Ayurveda-Kochkurs besuchen
- Zimmer mit Meersicht

Gut zu wissen

- Ganzjährig buchbar
- Bequeme Direktflüge ab Schweiz
- Ab CHF 2680 (z.B. 7 Nächte / 6 Behandlungstage)



ayurveda-yoga-travel.ch/alpino



Geführte Yoga- und Wanderreise

Spricht Sie Wandern und Yoga gleich an? Perfekt! Und wie schön, wenn man beides mit Menschen erlebt, die heimisch sind und die Umgebung kennen. Die Besitzerfamilie Ihrer Quinta kommt ursprünglich aus Österreich, lebt aber schon lange auf der Insel. Angezogen von der Landschaft, gemischt aus hohen Steilküsten, tief eingeschnittenen Tälern und einem hochalpinen Kern.

Highlights

- In einer Quinta, traditionelles Landhaus, wohnen
- Wanderung auf den Pico Ruivo, den höchsten Berg Madeiras
- Die lebendige Hauptstadt Funchal besuchen

Gut zu wissen

- Yogaunterricht und geführte Wanderungen in Deutsch
- Für Yoga-Anfänger*innen und Fortgeschrittene
- Mehrere Reisedaten (siehe Website)
- 8 Reisetage ab CHF 2450 (inkl. Flug)



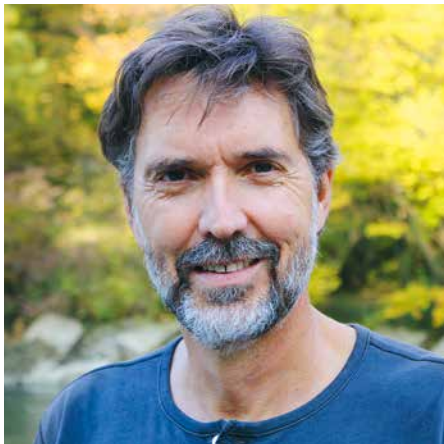
ayurveda-yoga-travel.ch/madeira



Kundenstimme

Gespräch mit Andy Keller, erfahrener Ayurveda-Reisender

Unser Kunde Andy Keller war bereits fünf Mal in einer Ayurveda-Kur – in Indien, Sri Lanka und auf Madeira. Wir freuen uns, dass er sich mit uns ausgetauscht hat und seine Erfahrungen teilt. Das ganze Gespräch lesen Sie auf unserer Website. Ein Auszug davon gibt es auf dieser Doppelseite.



Ayurveda & Yoga Travel: Andy Keller, kannst du die Kur in Indien mit der in Sri Lanka vergleichen?

Andy Keller: Aus meiner Sicht waren die Kuren gleichwertig, obschon jedes Resort sein eigenes System hat. Zum Beispiel, was die Verabreichung von Nahrungsergänzungsmitteln und Medikamenten betrifft oder wie oft man von den Ayurveda-Ärzt*innen besucht wird. Ich erinnere mich, dass die Kur im indischen Nattika Beach sehr exakt durchgeführt wurde. Im Barberyn Beach in Sri Lanka arbeiteten die Therapeut*innen zusätzlich mit Akupunktur.





Wagst du den Vergleich mit Europa?

Klar. Ich hätte nicht gedacht, dass die Massagen genauso gut würden wie die in Indien oder in Sri Lanka. Es gab weniger Nahrungsergänzungsmittel, keine in Tablettenform zumindest, wie in Indien. Was manchen Gästen sicher gefällt ist, dass abgeschwächte Kuren möglich sind; also mit nur einer statt zwei Behandlungen pro Tag. Zudem übten wir während den Kuren in Indien und in Sri Lanka jeweils mit den gleichen Lehrern Yoga. Auf Madeira wurden wir jeden Tag von jemand anderem unterrichtet, was ich schön fand. Die Yoga-Stile änderten entsprechend.

Wie hast du dich nach der Kur/den Kuren gefühlt?

Ich habe mich jeweils körperlich sehr gut gefühlt, entspannt und «läbiger». Gleichzeitig auch beschwingt und inspiriert.

Hast du Tipps für Menschen, die zum ersten Mal eine Ayurveda-Kur machen?

Sie sollen versuchen, sich auf das, was kommt, einzulassen und es auszuprobieren. Es lohnt sich, gewisse Bedenken und vielleicht sogar Ängste über Bord zu werfen. Natürlich braucht das anfänglich Mut. Ich finde es schön und spannend, sich der östlichen Philosophie hinzugeben und etwas zu erfahren, was man vorher noch nicht gekannt hat.



ayurveda-yoga-travel.ch/andy



Indien

Hotel Nattika Beach

Freuen Sie sich auf eine Wohlfühlreise an der Malabarküste in Kerala: Das Resort liegt an einem kilometerlangen Sandstrand und inmitten eines tropischen Gartens mit Palmen. Es ist bei unseren und allgemein bei europäischen Gästen sehr beliebt. Nicht zuletzt, weil die Besitzerfamilie Mathew versteht, was diese wünschen und die Wünsche im Resort umsetzen.

Highlights

- Ayurveda-Öle, hergestellt in der hauseigenen Apotheke
- Exquisites ayurvedisch-vegetarisches Essen
- Gemüse und Früchte aus dem hoteleigenen Gemüsegarten

Gut zu wissen

- Ganzjährig buchbar
- Lohnend: Ausflug in die Backwaters, Keralas Wasserwege
- Ab CHF 3075 (z.B. 14 Nächte / 14 Behandlungstage)



ayurveda-yoga-travel.ch/nattika



Geführte Yoga- und Ayurvedareise

Ihr Interesse an der Yogaphilosophie und ihre Begeisterung für die indische Kultur führen dazu, dass die Bernerin und Yogalehrerin Karin Reber regelmässig nach Indien reist. Wir freuen uns sehr, dass sie es auch für uns tut, und zwar, wenn sie unsere Yoga- und Ayurvedareise führt. Mit ihr gemeinsam geht es nach Kerala, ins Hotel Nattika Beach.

Highlights

- Reisebegleitung ab/bis Schweiz
- Yogaunterricht mit der Berner Yogalehrerin Karin Reber
- Professionelle Ayurveda-Behandlungen

Gut zu wissen

- Für Yoga-Anfänger*innen und Fortgeschrittene
- Kleingruppenreise
- 16 Reisetage ab CHF 4090 (inkl. Flug)

Reisedatum

- 8. bis 23. September 2024



Yogalehrerin
Karin Reber



ayurveda-yoga-travel.ch/yoganattika



Indien

Hotel Rockholm

Die wunderbare Lage, oberhalb vom Lighthouse Beach im Süden von Kerala, sowie die Ausblicke auf das Meer tragen hervorragend zur Entspannung bei. Und das sanfte Rauschen der Wellen und die angenehme Meeresbrise wirken meditativ. Wenn Sie diese Attribute mögen, dann passt das Hotel Rockholm gut zu Ihnen.

Highlights

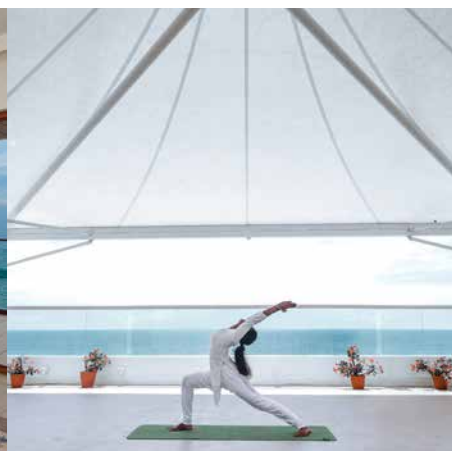
- Im bekannten Badeort Kovalam gelegen
- Helle und modern eingerichtete Zimmer
- Herzliche und familiäre Atmosphäre
- Ausflugsmöglichkeiten: Zum Beispiel in die Dörfer in der Umgebung von Kovalam

Gut zu wissen

- Ganzjährig buchbar
- Gleiche Besitzerfamilie wie das beliebte Hotel Nattika (siehe Seite 12)
- Ab CHF 2780 (z.B. 14 Nächte / 14 Behandlungstage)



ayurveda-yoga-travel.ch/rockholm





Hotel SwaSwara

Neben einer besten Ayurveda-Kur geniessen Sie Meditationen, Yogastunden, gesundes Essen, den gepflegten Garten und, wenn Sie mögen, üben Sie sich im Malen und Töpfern. Übrigens, Swa Swara bedeutet «mein eigener Rhythmus» und passt perfekt. Nicht zuletzt, weil die Lage des Resorts ideal ist, um Körper, Seele und Geist (wieder) in ihren Rhythmus zu bringen.

Highlights

- Auf einer Anhöhe oberhalb des «Om Beaches» gelegen
- Umfangreiches Yoga- und Meditationsprogramm
- Den nahe gelegenen hinduistischen Wallfahrtsort Gokarna besuchen (mit Tuk Tuk)

Gut zu wissen

- Ganzjährig buchbar
- Transfer ab Flughafen Goa zirka vier Stunden
- Ab CHF 3850 (z.B. Rejuvenation-Programm, 14 Nächte/ 14 Behandlungstage)



ayurveda-yoga-travel.ch/swaswara

Ayurveda-Kur in

Sri Lanka

Unsere Teamleiterin Brigitte Streit hat das ANANDA Ayurveda Resort in Kosgoda, im Südwesten Sri Lankas, im Jahr 2022 besucht. Ihr Fazit: «Die Hotelbesitzerin Ira Schäffner und die Managerin Brigitte Meier haben mit viel Liebe und Engagement eine Wohlfühlase für Körper und Geist geschaffen – mit hohem Erholungswert.»

Begrüssung

Herzlich empfängt mich das Hotelmanagement mitsamt Personal. Und noch am Ankunftstag begrüsst mich die Ayurveda-Ärztin Dr. Chamari und misst meinen Blutdruck. Danach bekomme ich eine Fussmassage, mit der ich mich von den Strapazen der Reise erhole. Kaum da, komme ich sofort zur Ruhe.

Ayurveda-Kur

Am ersten Morgen bekomme ich von der Ärztin die Pulsdiagnose und sie sagt mir, welcher Dosha-Typ ich bin. Mit der Pulsdiagnose und ihren Fragen schätzt sie mich gut ein und sie weiss, bevor ich es ihr sage, was ich gesundheitlich anschauen möchte. Da ich nur eine Woche im Resort verbringe, mache ich keine Panchakarma-Kur (die Reinigungskur, die mindestens zwei Wochen dauert). Ich lerne gleichwohl verschiedene Ayurveda-Anwendungen kennen.

Der ganze Reisebericht:
[ayurveda-yoga-travel.ch/
berichtananda](http://ayurveda-yoga-travel.ch/berichtananda)





Über das Resort

- Boutique-Hotel mit 13 Zimmern, österreichisch-deutsche Leitung
- Direkt am öffentlichen Sandstrand gelegen
- Spezialisiert auf Panchakarma (Reinigungskur) oder auch Heilkuren von mind. zwei Wochen
- Kleines, eingespieltes Team aus Management, Ärztin, Therapeut*innen und Yogalehrer

Gut zu wissen

- Ganzjährig buchbar
- Transfer ab Flughafen Colombo zirka zwei Stunden
- Ab CHF 3570 (z.B. 14 Nächte/ 14 Behandlungstage)



ayurveda-yoga-travel.ch/ananda

Yogastunden

Täglich um 7 Uhr morgens gibt der erfahrene Yogatherapeut Binoy im offenen Pavillon inmitten tropischer Natur eine Yogastunde. Binoy bietet auch Einzellektionen für Yoga-Anfänger*innen an oder für Menschen, die an einem gesundheitlichen Problem arbeiten möchten.

Küche

Zum Frühstück und zum Abendessen servieren die Mitarbeiter*innen jeweils drei Gänge, bestehend aus Suppe, Hauptspeise, Dessert und Früchte. Zum Mittagessen gibt es vier Gänge. Ich bin beeindruckt von den abwechslungsreichen vegetarischen Speisen, die immer hervorragend gewürzt und schön arrangiert sind. Es ist schön zu merken, dass die Küche dem Hotelmanagement besonders am Herzen liegt.





Sri Lanka

Die Barberyn-Hotels

Ayurveda-Pionier ist sie, die Gründerfamilie Rodrigo. Denn seit bald sechzig Jahren betreiben sie ihre Resorts, mit entsprechendem Know-how. Angefangen im Jahr 1968 mit einem Resort, gehören heute deren vier zum Portfolio. Allesamt mit einem umfassenden Kur-System aus Behandlungen, Yoga und ayurvedischer Ernährung. «Die Resorts haben eine besondere Energie, ein Gefühl, das aus jahrelanger Praxis ganzheitlicher therapeutischer Behandlungen resultiert. Ayurveda ist die Lebensweise unserer Familie, die wir mit unseren Gästen teilen», so Geetha Rodrigo aus der zweiten Generation der Gründerfamilie.

Barberyn Reef

Highlights

- Am öffentlichen Sandstrand von Beruwala gelegen
- Massage-Öle, Kräuter, Gemüse und Früchte aus eigener Produktion/Anbau (ist in allen Barberyn-Resorts so)
- Begleitete Ausflüge zum Talapota-Tempel oder in den «Brief Garden»

Gut zu wissen

- Ganzjährig buchbar
- Ab CHF 3310 (z.B. 14 Nächte/ 13 Behandlungstage)



ayurveda-yoga-travel.ch/reef





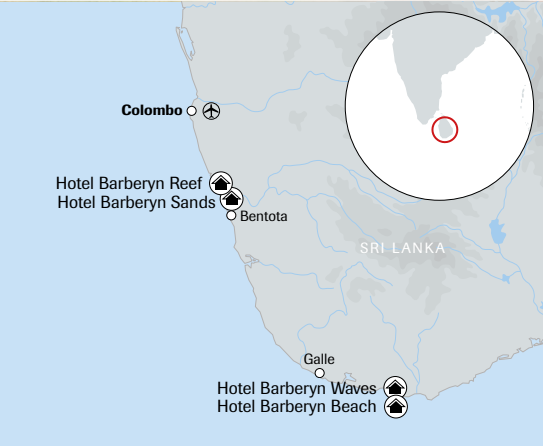
Barberyn Beach

Highlights

- Abgeschieden und mitten in der tropischen Natur gelegen
- Grosszügige Pool- und Gartenanlage zum Entspannen
- Begleitete Ausflüge nach Galle und Matara oder Marktbesuche (kostenlos)

Gut zu wissen

- Ganzjährig buchbar
- Ab CHF 3300 (z.B. 14 Nächte / 13 Behandlungstage)



ayurveda-yoga-travel.ch/beach



Sri Lanka

Barbery Sands

Highlights

- Ruhig und naturnah gelegen: Auf einer Halbinsel am Meer
- Familiäres Hotel mit nur 25 Gästezimmern
- Begleitete Ausflüge zum Talapota- oder zum Warakagoda-Tempel

Gut zu wissen

- Ganzjährig buchbar
- Ab CHF 3080 (z.B. 14 Nächte / 13 Behandlungstage)



ayurveda-yoga-travel.ch/sands



Barberyn Waves

Highlights

- Grosszügige und geräumige Zimmer
- Weitsicht über die Südküste und das Meer
- Begleitete Ausflüge nach Galle und Matara oder Marktbesuche (kostenlos)

Gut zu wissen

- Schwesterhotel vom Barberyn Beach
- Ganzjährig buchbar
- Ab CHF 3550 (z.B. 14 Nächte/ 13 Behandlungstage)

Soziales Engagement

Nicht nur für biologische Landwirtschaft setzt sich die Besitzerfamilie Rodrigo ein, sie engagiert sich auch sozial: Zum Beispiel unterstützen sie mehrere Schulen oder vergeben Stipendien an Studenten, die aus Familien mit wenig Einkommen stammen. Weiter gehört die Förderung der einheimischen Frauen dazu. Sie lernen Nähen, stellen kleine Kunsthandwerke her und verkaufen sie. So tragen sie zum Lebensunterhalt der Familie bei.



ayurveda-yoga-travel.ch/waves

Yoga-Reisen

Weg vom Alltag daheim, frische Energien tanken und zur Ruhe kommen. Gerne organisieren wir Ihre persönliche Yoga-Reise. Auf den folgenden Seiten finden Sie eine auserlesene Auswahl unserer Yoga-Retreats.



ayurveda-yoga-travel.ch/yoga-reisen



Schweiz / Wallis

Yoga, Wandern und Waldbaden

Aufstehen, Ihren Körper mit sanften Yoga-übungen wecken, etwas Feines frühstücken und danach raus in die reine Bergluft? Gemeinsam mit der Walliser Yogalehrerin und Reiseleiterin Karin Bittel haben wir einen abwechslungsreichen Yoga-Retreat in Ernen, Goms, ausgetüftelt.

Highlights

- Im familiengeführten BerglandHof Ernen wohnen
- Täglich eine bis zwei Yogaeinheiten mit Meditation
- Waldbaden: Der erholsame Trend aus Japan

Gut zu wissen

- Für Yoga-Anfänger*innen und Fortgeschrittene
- Moderate Wanderungen
- 6 Reisetage ab CHF 1560



Yogalehrerin
Karin Bittel

Reisedaten

- 2. bis 7. März 2024 (Winterprogramm, siehe Website)
- 28. September bis 3. Oktober 2024



ayurveda-yoga-travel.ch/wallis



Spanien / Mallorca

Yoga-Finca

Geniessen Sie die Stille auf der Balearen-Insel: Beim Yoga, am Pool oder im Garten der Yoga-Finca. Spaziergänge zum nahegelegenen Dorf Montuiri mit den maurischen Einflüssen oder wohltuende Massagen runden Ihre Auszeit ab.

Highlights

- Ruhige Lage, ideal für Ausflüge oder zum Relaxen
- Täglich zwei Yogaeinheiten à je 90 Minuten (Deutsch)
- Mix aus dynamischem und sanftem Yoga

Gut zu wissen

- Individualreise, ganzjährig buchbar
- Gut für Alleinreisende geeignet
- Eine Woche ab CHF 2050 (inkl. Flug)



ayurveda-yoga-travel.ch/mallorca



Spanien / Formentera

Yoga und Relax

Die Stille der Natur und die Düfte und Farben des Frühlings lassen Sie ein Fest der Sinne erleben: Die Walliser Yogalehrerin Karin Bittel lädt Sie zu einer vielseitigen Yogawoche im Boutique-Hotel La Hacienda ein. Auf Wunsch mit Aktivitäten wie Reiten am Strand, Entdeckungen zu Fuss oder mit dem Velo.

Highlights

- Im wunderschönen Kieferwald in Meernähe gelegen
- Täglich zwei Yoga- und Meditationseinheiten
- Optional Bodywork (Energiefluss im Körper verbessern) mit Karin Bittel

Gut zu wissen

- Für Yoga-Anfänger*innen und Fortgeschrittene
- Mit Halbpension und Yogamatten vor Ort
- 8 Reisetage ab CHF 1980 (exkl. Flug)

Reisedatum

- 5. bis 12. Mai 2024



Yogalehrerin
Karin Bittel



ayurveda-yoga-travel.ch/formentera



Malediven

Yoga auf der Insel Hanimaadhoo

Gönnen Sie sich eine wunderbare Auszeit im «The Barefoot Eco Hotel» auf Hanimaadhoo. Neben dem Sie mit der Schweizerin Maria Grazia Stomeo Yoga üben, haben Sie Zeit zum Schnorcheln, Schwimmen oder für eine Velo-tour rund um die authentische Insel.



Yogalehrerin
Maria Grazia Stomeo



ayurveda-yoga-travel.ch/malediven

Highlights

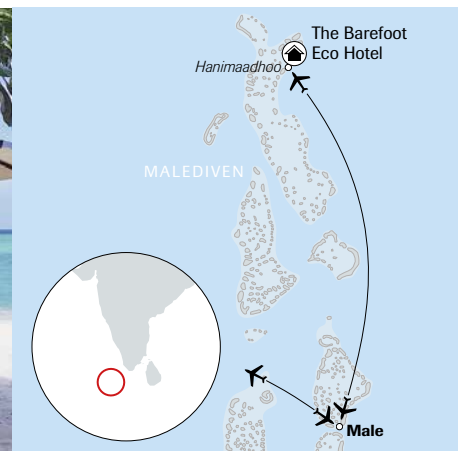
- Im 4-Sterne-Ecohotel mit Meersicht wohnen
- Täglich eine bis zwei Yogaeinheiten mit Meditation
- Das Leben der einheimischen Bevölkerung kennenlernen

Gut zu wissen

- Für Yoga-Anfänger*innen und Fortgeschrittene
- Kleingruppenreise
- 12 Reisetage ab CHF 5050 (inkl. Flug)

Reisedatum

- 13. bis 24. November 2024





Indonesien / Bali

Yoga, Ayurveda und Wellness

Den perfekten Ort, um eine Auszeit mit Yoga, Meditation und Ayurveda zu geniessen? Wir kennen ihn: Das Hotel Prana Veda Bali Sanctuary, eine versteckte und ruhige Wohlfühl-oase an der Nordküste Balis. Das Spezielle: Das Hotel lässt Sie aus drei verschiedenen Wochen-Retreats auswählen.

Highlights

- Sie wählen Ihre Wunschwoche: Die Yogaferien-Woche, die Ayurveda-Wohlfühlwoche oder die Heil- und Energiewoche (mehr Details auf unserer Website)
- «Aqua Healing»: Mit einer Therapeutin im warmen Wasser floaten
- Gemeinsame Aktivitäten wie Kochkurs oder Ausflüge in die Umgebung

Gut zu wissen

- Persönlich geführte Unterkunft unter deutscher Leitung
- Individualreise, ganzjährig buchbar
- z.B. 7 Tage Yoga-Woche ab CHF 2700 (inkl. Flug)



ayurveda-yoga-travel.ch/bali

Yoga und Wandern auf den

Kapverdischen

Wie Sie sich unsere Yoga- und Wanderreise auf den Kapverdischen Inseln vorstellen können? Unsere Mitarbeiterin Nadine Kohli war im April 2023 bei der ersten Reise dabei. Gemeinsam mit ihren Mitreisenden hat sie zwei von den rund 15 Inseln kennengelernt: São Vicente und Santo Antão. Gerne teilt sie mit Ihnen ihre Eindrücke.

Reisegruppe

Gemeinsam mit der Yogalehrerin Sandra, die unsere Reise von der Schweiz aus begleitet, zählen wir acht Reisende. Vor Ort treffen wir auf das Schweiz-kapverdische Paar Melissa Pacheco und Fredson Costa von unserer Partneragentur. Fredson führt die Wanderungen und bringt uns seine Heimat näher.

Naturschönheiten

Wir bewegen uns in kontrastreichen und spektakulären Landschaften. Schon am zweiten Tag, kaum stehen wir auf dem Cova Krater, bin ich von der Schönheit der kapverdischen Natur überwältigt: Sind da zum Beispiel die etlichen Pflanzenarten, die uns Fredson unterwegs zeigt.



Der ganze Reisebericht:
[ayurveda-yoga-travel.ch/
berichtkapverden](https://ayurveda-yoga-travel.ch/berichtkapverden)

Inseln

Gut zu wissen

- Für Yoga-Anfänger*innen und Fortgeschrittene
- Mit Schweizer Yogalehrerinnen
- Mittlere Kondition haben und trittsicher sein
- Kleingruppenreise
- 11 Tage ab CHF 3690 (inkl. Flug)

Reisedaten

- 18. bis 28. April 2024
- 15. bis 25. November 2024



ayurveda-yoga-travel.ch/kapverden

Yoga


Die Yogaeinheiten passen zu unserem Tagesprogramm: Wenn wir früh los gehen, üben wir morgens kein Yoga. Dafür geniessen wir am Abend eine Yogaeinheit à dreissig Minuten. Generell dauern Einheiten zirka fünfzig Minuten. Sandra unterrichtet ein sanftes Yoga nach der Viniyoga-Methode. Alternative Übungen gibt es für die Personen, die sich intensivere Dehnungen wünschen.

Kulinarisches

Wir essen abwechslungsreich und reichhaltig: Meistens werden wir mit feinem frischen Fisch oder Meeresfrüchten verwöhnt. Dazu gibt es Reis, Pommes, knackiges Gemüse und Salat. Ich probiere auch das kapverdische Nationalgericht «Cachupa»: Ein Eintopf aus Mais, Bohnen, Gemüse, Süsskartoffeln und Fisch oder Fleisch. Dazu geniesse ich ab und zu ein Glas einheimischer Wein.



Gutschein
CHF 10.-
Rabattcode:
AYT2024
nicht kumulierbar,
einmalig



onlineyoga.ch

Für ein bisschen mehr Balance im Alltag

Die Schweizer Online Yoga Plattform, die dich jederzeit und in verschiedenen Lebenslagen begleitet.

Jetzt 14 Tage kostenlos testen



Unbeschwert unterwegs

Eine schöne Aufgabe, mit Ihnen zusammen Ihre Reise zu planen. Dazu gehört auch das Thema Reiseversicherung. Gemeinsam mit der ERV, Europäischen Reiseversicherung, bieten wir Ihnen ein umfassendes Schutzpaket an.



ayurveda-yoga-travel.ch/reiseversicherung



Engagiert unterwegs

Schon längst setzen wir uns mit dem Thema Nachhaltigkeit auseinander. Seit Herbst 2022 lassen wir uns von TourCert beraten und begleiten. TourCert ist eine gemeinnützige Organisation, die ökologische, soziale und ökonomische Unternehmensverantwortung im Tourismus fördert und unter anderem Reiseveranstalter mit einer anerkannten Zertifizierung auszeichnet. Die für diese Zertifizierung nötigen Punkte haben wir im 2023 kontinuierlich umgesetzt. Bei uns intern sowie in Zusammenarbeit mit unseren Geschäftspartner*innen vor Ort. Zwischenzeitlich sind wir in der Endphase des Zertifizierungsprozesses und dürfen sagen, dass die Auszeichnung zum Greifen nahe ist. **Mehr dazu und zu unseren weiteren Engagements gibt's via Link.**



ayurveda-yoga-travel.ch/nachhaltigkeit



«Im Hier und Jetzt sein.»

Ihre Vorteile, wenn Sie mit uns reisen



Persönlich: Jedes Jahr sind unsere Mitarbeiter*innen in nahen und fernen Ländern auf Entdeckungsreise. All dies, um hochwertige Ayurveda- und Yogareisen für Sie zusammenzustellen. Wir besuchen die Resorts regelmässig und kennen sie aus eigener Anschauung.



Qualität: In unser Portfolio nehmen wir ausschliesslich Resorts auf, die unseren hohen Qualitätsansprüchen genügen. Zudem sind wir Aktivmitglied im Schweizer Reiseverband (SRV) und Teil der Globetrotter Group sowie des Garantiefonds der Schweizer Reisebranche.



Sicherheit: Wir arbeiten mit seriösen, lokalen Resorts und Reiseagenturen zusammen, die wir persönlich kennen. Gemeinsam mit ihnen stellen wir die Hygiene-, Gesundheits- und Sicherheitskonzepte vor Ort sicher.



24-Stunden: Falls auf Ihrer Reise etwas nicht nach Plan läuft, helfen wir Ihnen sofort und unkompliziert weiter: Sie erreichen uns auf unserem 24-Stunden-Notfalltelefon.

AYURVEDA & YOGA
TRAVEL 

GLOBETROTTER GROUP MEMBER

Ayurveda & Yoga Travel

Neuengasse 30 - 3001 Bern - 031 313 00 00
info@ayurveda-yoga-travel.ch
www.ayurveda-yoga-travel.ch



Folgen Sie uns

