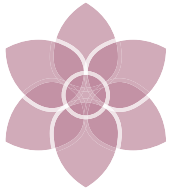


AYURVEDA & YOGA
TRAVEL



Reisen für Körper und Geist



www.ayurveda-yoga-travel.ch



Über Ayurveda & Yoga Travel

Ayurveda & Yoga Travel bietet Ayurveda-Kuren in Indien, Mauritius, Sri Lanka und Europa an – inklusive Rundreisen in Kombination mit Yoga und Wandern. All dies individuell oder in angenehmen Reisegruppen.

Unsere Partner vor Ort sind kleine, meist familiengeführte Unternehmen. Dank dieser Zusammenarbeit können wir eine möglichst hohe lokale Wertschöpfung garantieren.

Bei allen Ayurveda-Reisen sind gut ausgebildete Ayurveda-Ärzt*innen vor Ort und bei der Zusammenarbeit mit den Resorts an den Reisezielen wird auf einen hohen Qualitätsstandard geachtet.

Ihre Vorteile bei Ayurveda & Yoga Travel



Persönliche Beratung

Wir unterstützen Sie gerne per E-Mail, Telefon, Chat, Videoberatung oder persönlich in unserem Büro in Bern.



Erfahrung und Qualität

Wir sind langjähriges Mitglied der Globetrotter Group sowie Aktivmitglied des Schweizer Reise-Verbandes.



Sicherheit – beruhigtes Reisen

Zusammenarbeit mit Resorts, welche seriöse und qualitativ gute Ayurveda-Kuren anbieten, inklusive hohe Hygiene-Standards.



24-Stunden Notfallkontakt

Während der Reise rund um die Uhr per Notfallnummer erreichbar.



Alleinreisende

Massgeschneiderte und sichere Reisen auch für Alleinreisende.





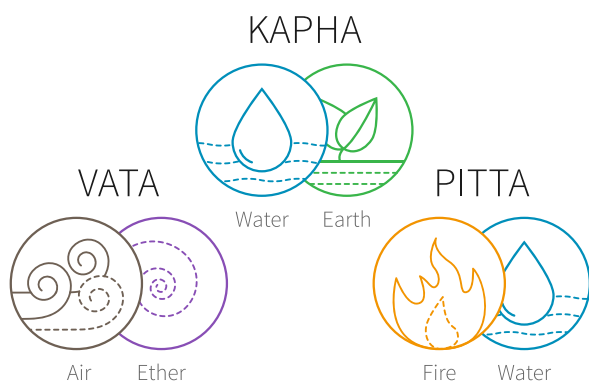
Ayurveda & Yoga

Was ist Ayurveda und wann hilft es?

Ayurveda entstand vor über 5000 Jahren und wurde von Generation zu Generation mündlich überliefert. Später wurde die Lehre in antiken Schriften, die «Veda» genannt werden, festgehalten. Ayurveda ist ein traditionelles Heilverfahren, das die menschliche Individualität respektiert. Die Gesundheit eines jeden Menschen entsteht in harmonischem Zusammenspiel von Körper, Geist und dem Lebensumfeld. Wird das Gleichgewicht in einem dieser Bereiche gestört, fühlt sich der Mensch nicht wohl.



Ziel von Ayurveda ist es, Krankheiten und ihre Symptome zu verhindern und zu heilen, das Immunsystem sowie das allgemeine Wohlbefinden und die Vitalität des Körpers zu stärken und den Alterungsprozess zu verzögern. Aus Sicht der ayurvedischen Philosophie besteht der Körper aus drei Lebensenergien, den sogenannten Doshas: Vata, Pitta und Kapha. Diese Energien formen den körperlichen und geistigen Charakter jedes Menschen.



Krankheiten entstehen durch eine Unausgeglichenheit dieser drei Doshas im Körper. Unausgeglichenheit entsteht durch schlechte Angewohnheiten wie etwa ungesunde Ernährung, Stress, negative Empfindungen, mangelnde Bewegung, Anspannung, Luftverschmutzung und Lärmbelastung. Einige Symptome unausgeglichener Doshas sind Angespanntheit, Schlaflosigkeit, Schmerzen und Depression.

Die Vorzüge von Yoga

Wie Ayurveda hat auch Yoga seinen Ursprung im theologisch-philosophischen System Altindiens. Bereits vor 2000 Jahren hat der Gelehrte Patanjali die Yoga Sutras verfasst. Er beschreibt darin detailliert die Auswirkungen der diversen Yogastellungen auf den Menschen.

Die 8 Stufen des Yoga

- *Yama* – das Verhalten im Umgang mit der Natur und den andern Menschen
- *Nyama* – das Verhalten im Umgang mit sich selbst
- *Asana* – Körperübungen – Yogastellungen
- *Pranayama* – Atemübungen
- *Prathyachara* – der Rückzug der Sinne nach Innen
- *Dharana* – Konzentration und Ausrichtung des Geistes
- *Dyana* – Meditation
- *Samadhi* – Vollkommene Erkenntnis – Einheitserfahrung

Das regelmäßige Üben der Asanas wirkt sich sehr positiv auf den ganzen Körper aus; er wird beweglicher, die Muskeln, Bänder und Sehnen werden gestärkt. Yoga wirkt nicht nur oberflächlich, sondern auch auf die inneren Organe, Drüsen und den Stoffwechsel. Der Geist wird ruhig und die Konzentrationsfähigkeit wird gestärkt.

Yoga während der Ayurveda-Kur

Ayurveda, die Wissenschaft vom langen und gesunden Leben, beinhaltet sehr viele Tipps zum gesunden Leben. Einer davon ist auch das regelmäßige Üben der Yogastellungen. Das Ziel der in den Ayurveda-Resorts angebotenen Yogalektionen ist, die Gäste zu motivieren, auch nach der Ayurveda-Kur regelmäßig Yoga zu üben. Yoga ist eine ideale Ergänzung zur Ayurveda-Kur. Das sanfte Üben der Stellungen unter Anleitung eines erfahrenen Yogalehrers wirkt sich positiv auf Ihr Wohlbefinden aus. Die Yogalektionen in den Ayurveda-Resorts richten sich an alle Gäste und es wird kein Leistungsdruck ausgeübt.

Die in unseren Ayurveda-Hotels angebotenen Gruppen-Yogalektionen eignen sich für Anfänger und Fortgeschrittene.

Bedeutung Symbole für die Angebote ab Seite 5:



Ayurveda Reisen



Yoga Reisen



Ein Tag in einem Ayurveda-Hotel

Gönnen Sie sich eine Auszeit! Geniessen Sie es, Zeit und Muse für sich zu haben und von professionellen Ayurveda-Ärztinnen und Therapeutinnen bestens umsorgt zu werden. Ihr Tag in einem Ayurveda-Resort sieht etwa folgendermassen aus:

06.00 – 07.00 Uhr Morgens mit dem Sonnenaufgang aufstehen. Den ersten Entschlackungstee trinken, um den Stoffwechsel anzuregen.

07.00 – 08.00 Uhr Yoga üben unter Anleitung von erfahrenen Yoga-Lehrer*innen.

08.15 Uhr Frühstück im Restaurant mit Blick auf den tropischen Garten oder das Meer.

09.00 Uhr Gespräch mit der Ayurveda-Ärztin oder dem Ayurveda-Arzt sowie Puls- und Blutdruckkontrolle.

09.15 Uhr Ayurveda Behandlungen, welche die Ayurveda-Ärzt*in für Sie persönlich, abgestimmt auf Ihre individuellen Bedürfnisse, zusammengestellt hat.

11.30 Uhr Um den Stoffwechsel in Schwung zu halten, trinken Sie ein ayurvedisches Kräuterwasser.

12.00 Uhr Ausruhen nach den Ayurveda-Behandlungen. Ganz wie es Ihnen beliebt, können Sie sich in Ihr Zimmer oder auf Ihre Terrasse zurückziehen und die Ayurveda-Behandlungen nachwirken lassen.

13.00 Uhr Mittagessen im Restaurant. Entweder folgen Sie den Empfehlungen gemäss Ayurveda-Ärzt*innen und nehmen das Essen in meditativer Ruhe ein, oder Sie treffen sich mit Ihren Kur-Bekanntschäften und geniessen die ayurvedischen Köstlichkeiten gemeinsam.

14.00 – 15.30 Uhr Den Nachmittag können Sie gemütlich schaukelnd in einer Hängematte verbringen oder im Liegestuhl auf Ihrer Terrasse. Oder Sie unternehmen einen kleinen Ausflug in die Umgebung Ihres Ayurveda-Resorts.

15.45 Uhr Ayurvedischer «Afternoon-Tea».

16.00 Uhr Die Ayurveda-Ärzt*innen möchten Ihnen Ayurveda die «Wissenschaft vom Leben» und den «ayurvedischen Lifestyle» näher bringen, damit Sie nicht nur von der Ayurveda-Kur profitieren, sondern auch danach zu Hause die ayurvedischen Lebensweise in Ihr tägliches Leben integrieren können. Aus diesem Grund wird in den Resorts ein sehr interessantes Wochenprogramm angeboten. Zum Beispiel; Yoga- und Meditationslektionen, ayurvedische Kochkurse, Vorträge über Ayurveda, Panchakarma und die ayurvedischen Lebensregeln. Besuch des Kräutergartens oder der hauseigenen Ayurveda-Ölmanufaktur.

17.00 Uhr Die ideale Zeit, um einen Strandspaziergang zu unternehmen.

19.00 Uhr Gemütliches Nachtessen in exotischer Natur und unter tropischem Sternenhimmel.

21.00 Uhr Die Ayurveda-Ärzt*innen raten, früh schlafen zu gehen, um dem Körper die Möglichkeit zu geben, die Stoffwechsel-Reinigungsvorgänge optimal zu unterstützen.

Die Beschreibung des Tagesablaufes ist ein Beispiel dafür, wie ein Tag in einem Ayurveda-Resort aussehen könnte. Der Philosophie und der Lage des jeweiligen Resorts entsprechend, kann der Tagesablauf natürlich variieren.





Madeira – Alpino Atlantico

Ein kleines Ayurveda-Bijou auf der Blumeninsel Madeira! Ayurveda passt perfekt zu Madeiras tropischer Natur, in der zahlreiche Heilpflanzen gedeihen. Am südlichen Rand von Europa gelegen und beeinflusst vom Golfstrom, herrscht auf der Insel das ganze Jahr über ein angenehm mildes Klima. Die Landschaft von Madeira ist geprägt von hohen Bergen und steilen Küsten vulkanischen Ur-

sprungs. Das Ayurveda-Hotel Alpino Atlantico befindet sich auf einer Klippe über dem Atlantik, ist im Stil eines Terrassenhauses gebaut und verfügt über 27 Zimmer auf drei Stockwerken. Offene Treppen verbinden die einzelnen Ebenen mit dem Garten. Von der Terrasse des Restaurants aus haben Sie einen herrlichen Blick über das Meer.



Mehr Infos



Bayern – Fontana

Das Hotel Fontana befindet sich nur einen kurzen Spaziergang entfernt von der Innenstadt von Bad Kissingen und dem Kurpark mit den historischen Bäderbauten, welche zum UNESCO-Weltkulturerbe gehören. Bad Kissingen gehört zu den Great Spa Towns of Europe. Das Ayurveda-Center im Hotel Fontana ist eine Dependence des Madukkakuzhy Health-Centers in Kerala. Das Wissen der

Ayurveda-Medizin wird in bestimmten Familien in Kerala von Generation zu Generation weitergegeben. Die Familie Madukkakuzhy ist eine bekannte traditionelle Ayurveda-Ärztfamilie in achter Generation mit reichhaltiger Erfahrung. Die im Hotel Fontana angebotenen Ayurveda-Kuren basieren auf diesem Wissen.



Mehr Infos



Südtirol – Gourmet & Spa Resort Engel

Im Eggenal, am Rande des Dorfes Welschnofen, liegt das Hotel Engel auf der Sonnenseite des engen Tales, eingebettet in einen grossen, grünen Garten. Die Umgebung - Berge, so hoch und weit das Auge reicht, in dichte Wälder gehüllt. Die Einrichtung im Gourmet & Spa Resort ist modern und elegant, spannend kombiniert mit traditionellen Elementen. Genau das macht den speziellen Charme des

Hotels aus - man fühlt sich sofort wohl. Das absolute Highlight im Engel Resort ist der 2500qm grosse Spa, dazu gehört eine Saunawelt mit einer Panorama-, Event-, Bio-, Infrarot-Therapie-Sauna und ein Sole-Aromadampfbad. Die Wasserwelt bietet ein Innen- und Aussenschwimmbad sowie ein Outdoor-Whirlpool.



Mehr Infos



Sri Lanka – Barberyn Beach



Das Barberyn Beach liegt in der kleinen Ortschaft Weligama im Südwesten Sri Lankas. Das Hotel befindet sich abseits des Dorfes, inmitten eines sehr grossen, hügeligen

und bewaldeten Grundstücks oberhalb des Meeres. Das Ayurveda-Center im hinteren Teil der Anlage ist gewissermassen der Mittelpunkt des Resorts. Wie in Sri Lanka üblich, lässt man am Eingang seine Flip-Flops zurück und geht barfuss ins Gebäude. Hier sind die Behandlungsräume für Ayurveda- und Kräuterdampf-Behandlungen, der Kräutergarten, die Kräuterbäder sowie der Akkupunktur-Raum auf zwei verschiedenen Ebenen untergebracht. Das halboffene Restaurant befindet sich im obersten Stock des Gebäudes. Auf dem Flachdach, sozusagen dem Himmel ganz nahe, liegt die schöne Yogaterrasse mit atemberaubender Aussicht über die grüne Landschaft und das Meer.



Mehr Infos



Sri Lanka – Barberyn Sands



Das Barberyn Sands liegt auf einer dem Festland vorgelagerten Halbinsel in der Flussmündung des Bentota-Rivers in Aluthgama, im Badeferienort Bentota. Vom Festland aus erreicht man das Hotel mit einem Boot, die Fahrt über

den Fluss dauert nur ein paar Minuten. Auf der Halbinsel befinden sich weitere Privathäuser und andere Hotels. Bentota, und speziell der Bentota-River, sind sehr beliebte Ziele bei Wassersportlern. So verwundert es nicht, dass der Fluss gelegentlich mit Booten und «Wave-Runners» sehr belebt ist. Die Halbinsel ist nur sehr schmal. Der Garten des Barberyn Sands reicht von der Anlegestelle der Boote auf dem Bentota-River bis zum öffentlichen Sandstrand auf der anderen Seite des Resorts. Im tropischen Garten des Hotels befinden sich total 26 Gästezimmer. Die Mitte des Resorts bildet das halboffene Restaurant mit der Küche, der Rezeption, dem Ayurveda-Center und dem Schwimmbad.



Mehr Infos



Sri Lanka – Barberyn Reef



Das Barberyn Reef liegt an der Südwestküste Sri Lankas, im Küstenort Beruwala, an einem wunderschönen Strand, an dem es noch mehrere andere Hotelanlagen hat. Das Barberyn Reef befindet sich direkt am öffentlichen Strand in einem tropischen Garten. Unmittelbar vor dem Hotel liegt ein Korallenriff, das eine vor Wellen geschützte Lagune bildet, die sich ideal zum Schwimmen eignet. Die Hotelanlage bietet jedoch auch ein Schwimmbad. Ausserdem gehören zur Anlage auch ein kleiner Souvenir- und Schmuck-Laden sowie ein Kosmetiksalon.



Mehr Infos



Sri Lanka – Barberyn Waves

Das Barberyn Waves befindet sich gleich neben dem Barberyn Beach, auf einem hügeligen und bewaldeten Grund-



stück oberhalb des Meeres, in der Ortschaft Weligama im Südwesten Sri Lankas. Durch den gleichen Eingang gelangt man linker Hand zum Barberyn Beach, rechter Hand ins Barberyn Waves. Architektur und Bauweise des Waves sind ähnlich wie im Barberyn Beach. Im hinteren Teil des Hotels befindet sich das Ayurveda-Center, verteilt auf mehrere Etagen. Das Restaurant im obersten Stock bietet einen spektakulären Weitblick über das Meer und die Südküste. Die Gästezimmer sind in den vorderen Gebäuden untergebracht und alle Richtung Meer ausgerichtet. Im grosszügigen, tropischen Garten befindet sich auch ein Schwimmbad; hier können Sie schwimmend den wunderschönen Ausblick aufs Meer geniessen.



Mehr Infos



Sri Lanka – Surya Lanka

Das Hotel befindet sich ganz im Süden von Sri Lanka, in einer touristisch noch wenig erschlossenen Gegend, in der Nähe von Tallala, in einem Garten, welcher direkt an



den öffentlichen Sandstrand grenzt. In einem kleinen tropischen Garten befinden sich die verschiedenen Gebäude des Surya Lanka. Die Architektur des Hauptgebäudes, in dem sich auch die meisten Gästezimmer, die Rezeption und das Restaurant befinden, ist inspiriert von der Architektur portugiesischer Kolonialvillen. Die hohen Fensterbögen sind mit einem filigranen Sonnenschutz aus dunklem Edelholz versehen, wodurch die Eingangshalle auch ohne Klimaanlage schattig und kühl bleibt. Das Leben im Surya Lanka spielt sich zum grössten Teil mit und in der Natur ab. Bequeme Liegestühle unter schattigen Palmen im Garten laden zum gemütlichen Entspannen ein. Auch ein Schwimmbad steht den Gästen zur Verfügung.



Mehr Infos



Sri Lanka – Ananda



Das Hotel liegt im Südwesten von Sri Lanka in der Ortschaft Kosgoda, ca. 100 km vom Flughafen Colombo ent-

fernt und grenzt direkt an den öffentlichen Sandstrand. Bereits beim Eintreten spürt man die harmonische Atmosphäre. Der Architekt hat alle Gebäude des Hotels nach den Kriterien von Vastu, der vedischen Wissenschaft über die richtige Ausrichtung von Gebäuden in der Natur, erbaut. Weiss leuchten die Gebäude des Ananda in der tropischen Sonne von Sri Lanka. Im Zentrum der Resorts befinden sich der Garten und das Schwimmbad. Liegestühle unter Sonnenschirmen und bequeme Hängematten im Garten laden zum gemütlichen Verweilen ein. Das Hotel ist nur durch den Gartenzaun vom öffentlichen Sandstrand getrennt.



Mehr Infos



Indien – Nattika-Beach

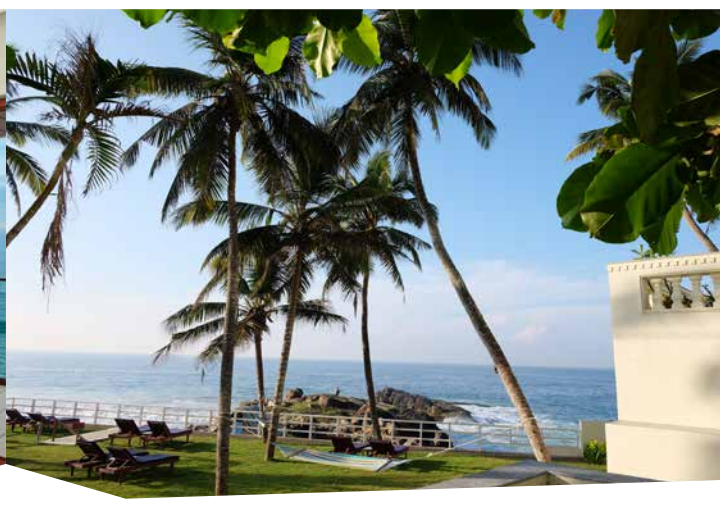


Das Resort befindet sich nördlich von Cochin und kann vom Flughafen mit dem Auto in ca. 2 bis 2½ Stunden erreicht werden. In der Nähe am selben Strand sind mittlerweile mehrere andere Hotels entstanden. Sonst gibt es aber in dieser Gegend keine weiteren Einrichtungen für Touristen. In den Dörfern der Umgebung gibt es Einkaufsmöglichkeiten,

jedoch nur mit einem Angebot für die einheimische Bevölkerung. Die ganze Hotelanlage ist eine gelungene Mischung aus modernem Hotelkomfort und typischen Baustielelementen Keralas und fügt sich harmonisch in die ländliche Umgebung ein. In dem paradiesischen, grosszügigen Garten, der direkt an den öffentlichen Sandstrand grenzt, befinden sich 50 Gästezimmer, untergebracht in 32 freistehenden Bungalows. Ein Swimmingpool unter Palmen, Liegestühle und Hängematten laden zum entspannten Verweilen ein. Im halboffenen Restaurant Vapika werden die Kur-Gäste mit ayurvedisch-vegetarischen Köstlichkeiten verwöhnt. Der grösste Teil der dazu verwendeten Gemüse und Früchte stammt aus dem hoteleigenen Gemüsegarten.



Mehr Infos



Indien – Rockholm

Das Hotel liegt inmitten des bekannten Ferienortes Kovalam, oberhalb des Lighthouse Beach, im Süden von Kerala. Der Transfer vom Flughafen Trivandrum ins Hotel mit dem



Auto dauert ca. 30 bis 45 Minuten. Die Totalrenovation des 1980 erbauten Hotels ist hervorragend gelungen. Das Hotel erstrahlt in neuem blütenweissen Glanz, in harmonischem Kontrast zum unendlichen Blau des Arabischen Meers. Das Resort liegt auf einer kleinen Anhöhe oberhalb des Lighthouse Beach und bietet vom ganzen Hotel aus einen schönen Ausblick auf das Meer. Die 25 Gästezimmer sind in zwei mehrstöckigen Gebäuden untergebracht. Das Rockholm verfügt über zwei Yoga-Räume. In einem Raum werden die Yoga-Lektionen für alle Rockholm-Gäste angeboten. Der zweite Raum kann von Yoga-Gruppen gemietet werden, welche mit einem eigenen Yogalehrer anreisen.



Mehr Infos



Indien – Lake & Mountains



Das Lake & Mountains Resort befindet sich in den Bergen von Kerala an einem Stausee, etwas ausserhalb des Dorfs

Kudayathoor. Diese ländliche Gegend von Kerala ist noch sehr ursprünglich. Es gibt in der näheren und weiteren Umgebung keine Einrichtungen oder andere Hotels für Touristen. Die einheimische Bevölkerung lebt noch sehr traditionell und ist sich nicht an Besucher aus dem Ausland gewohnt. Das Lake & Mountains liegt am Ufer eines Stausees, die ganze Anlage wurde so erbaut, dass man immer einen schönen Ausblick auf den See geniessen kann. Alle Gästezimmer sind Richtung See ausgerichtet. Im grossen Hauptgebäude befindet sich das Restaurant und ganz zuoberst die halboffene Yogahalle. Von der Yogahalle aus geniesst man einen spektakulären Ausblick auf den See und die Bergwelt.



Mehr Infos



Indien – Swa Swara

Inmitten unberührter exotischer Natur liegt dieses Ayurveda-Hotel auf einer Anhöhe oberhalb des berühmten Om-Beaches im indischen Bundestaat Karnataka, an der Gren-



ze zu Goa. Der öffentliche Sandstrand kann vom Resort in ca. 5 Minuten zu Fuss erreicht werden. Der hinduistische Wallfahrtsort Gokarna liegt nur ein paar Kilometer entfernt und lässt sich gut mit einem «Tuk-Tuk» erreichen. Innerhalb einer wunderschönen tropischen Gartenanlage mit exotischen Blumen und Palmen, befinden sich die 24 Gästevillen. Das Zentrum der Anlage bildet der Meditations-Dom, welcher der Architektur der Tempelanlagen im nahen Gokarna nachempfunden wurde. Ein Schwimmbad mit Liegestühlen zum Entspannen, verschiedene Meditations und Yogaplätze in tropischer Natur, eine Bibliothek, ein Ayurveda-Center und ein spezielles «Kunsthaus» runden das umfassende Angebot ab.



Mehr Infos



Indien – Kalari Rasayana



Im Süden von Kerala, zwischen Vakala und Kollam, am Ufer des Paravursee, in der Nähe des Provinzstädtchens Paravur liegt dieses Ayurveda-Hotel. Der Backwatersee ist nur durch einen schmalen Landstreifen vom ca. 3 km

entfernten Meer abgetrennt. Die Hauptstadt von Kerala, Trivandrum liegt ca. 60 km südlich, und der Auto-Transfer vom Flughafen zum Hotel dauert maximal 1½ Stunden. Das Kalari Rasayana ist ein kleines, jedoch grosszügig angelegtes, modernes Ayurveda-Resort mit nur 22 Gästezimmern. Das Zentrum der eleganten Hotelanlage bildet das Hauptgebäude mit der Lobby, dem Restaurant und der Bibliothek. Vom Restaurant aus haben Sie einen herrlichen Ausblick auf den Paravursee, und können gemütlich den vorüberziehenden Booten nachschauen. Die halboffene Yogahalle befindet sich im zweiten Stock des Hauptgebäudes; auch von hier geniessen Sie einen herrlichen Ausblick auf die Backwaters. Bei diesem Ausblick ist viel Entspannung bereits garantiert.



Mehr Infos



Indien – Sitaram-Beach

Das Hotel befindet sich nördlich von Cochin, im Dorf Thalikulam, im Thrissur District, direkt am öffentlichen, kilometerlangen Sandstrand. Das Hotel ist wunderschön



mitte in einem tropischen Garten mit zahlreichen Palmen gelegen. Es wirkt ein wenig wie ein indisches Dorf, weil sich im Garten des Hotels ein grosses Wasser-Reservoir befindet. Dieses sieht zwar aus wie ein Schwimmbad, ist aber nicht zum Schwimmen gedacht und geeignet. Während der Monsunzeit wird der Regen darin aufgefangen und das Wasser gespeichert. Das Hotel ist nur durch einen Zaun vom öffentlichen Strand getrennt. Das Restaurant mit schöner Aussicht auf das Meer befindet sich in unmittelbarer Nähe zum Strand.



Mehr Infos



Madeira – Yoga und Wandern 8 Tage / 15. bis 22. Oktober 2022

Gruppenreise – Yoga- und Wanderwoche inmitten der Natur auf der Blumeninsel Madeira

Sie wohnen die ganze Woche in einer schönen, neu gebauten Quinta – so werden in Portugal die traditionellen Landhäuser genannt. Das Anwesen liegt hoch über der Ortschaft Santa Cruz; die Aussicht auf die Südostküste und das Meer ist atemberaubend! Auf dem Gelände der Quinta gibt es einen kleinen landwirtschaftlichen Betrieb mit einem grossen Gemüse- und Kräutergarten sowie Hühnern.

Die Besonderheiten dieser Reise

- Unterkunft in einer wunderschönen Quinta mit herrlicher Meeressicht
- Wanderungen durch ganz unterschiedliche Landschaften
- Wanderung auf den höchsten Berg Madeiras – dem Pico Ruivo
- Besuch der lebendigen Hauptstadt Funchal
- Deutschsprachige Wanderführerin
- Deutschsprachige Yogalehrerin



Yogalehrerin und Wanderleiterin

Seit mehr als 20 Jahren bieten die Besitzer der Quinta, Gerald und Christa Dornfeld- Bretterbauer geführte Wanderferien auf Madeira an. Christa Dornfeld praktiziert seit ihrer Schulzeit Yoga und ist ausgebildete Yogalehrerin (Internationales Sivananda Yoga Vedanta Center) und Wanderführerin. Christas Motto ist: «Besser ist es Yoga zu Praktizieren als Theorien darüber zu lesen». Die neu gelernten Übungen kann jeder

für sich selbst in den Alltag mitnehmen und damit sein Leben glücklicher gestalten. Christa Dornfeld hat mehrere Yogalehrerinnen und Wanderführerinnen angestellt, welche sie unterstützen bei der Betreuung der Yoga- und Wanderferiengäste.



Mehr Infos



Sri Lanka – Ayurveda & Yogareise 15 Tage / 18.03. bis 02.04.2023

Gruppenreise – Reiseleitung und Yogaunterricht mit Karin Reber

Endlich wieder mit Freund*innen zusammen verreisen! Wir haben im Barberyn Beach Zimmer für eine ganze Gruppe reserviert



Yogalehrerin Karin Reber

Karin Reber ist diplomierte Iyengar-Yogalehrerin und hat ihre Ausbildungen in den USA und in der Schweiz absolviert. Sie reiste zweimal für einen Monat ins Ramani Iyengar Memorial Yoga Institute in Pune, um sich direkt bei der Familie Iyengar weiterzubilden und in den indischen Alltag einzutauchen. Ihr Interesse an der Yogaphilosophie und ihre Begeisterung für die indische Kultur führen dazu, dass sie regelmässig nach

Indien reist. Karin Reber unterrichtet in Bern Yoga, ist Chefredaktorin des Schweizer «Yoga! Das Magazin» und arbeitet als Coach nach der Methode «The Work» von Byron Katie. Ihre vielseitigen Interessen, ihr Humor und ihre langjährige Erfahrung fliessen in ihren Unterricht ein.

Barberyn Beach

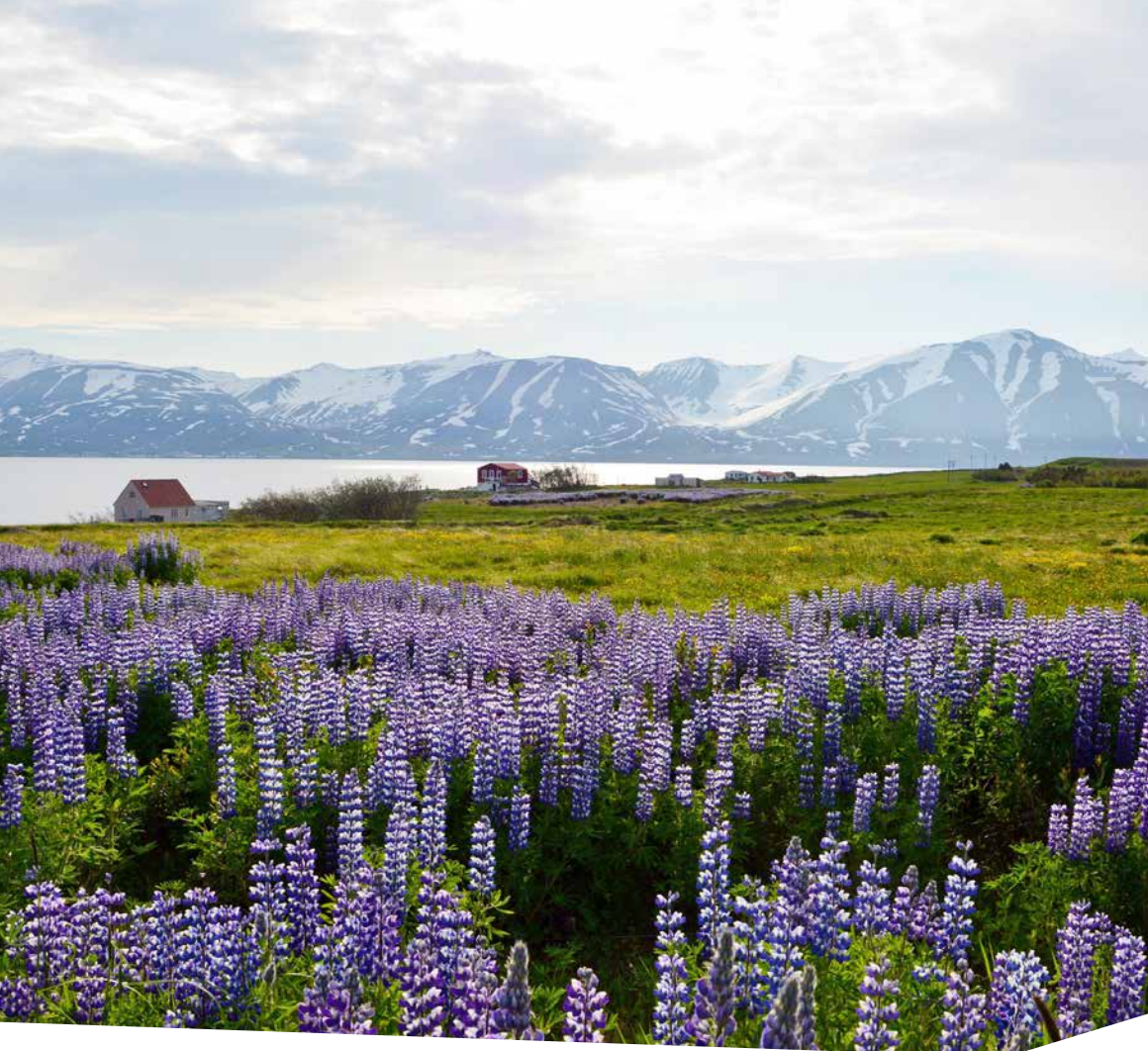
Das Barberyn Beach liegt in der kleinen Ortschaft Weligama im Südwesten Sri Lankas. Die Fahrt vom Flughafen zum Resort über den modernen Highway dauert ca. 3 ½ Stunden. Das Hotel befindet sich abseits des Dorfes, inmitten eines sehr grossen, hügeligen und bewaldeten Grundstücks oberhalb des Meeres. Das Ayurveda-Center im hinteren Teil der Anlage ist gewissermassen der Mittelpunkt des Resorts. Hier sind die Behandlungsräume für Ayurveda- und Kräuterdampf-Behandlungen, der Kräutergarten, die Kräuterbäder sowie der Akkupunktur-Raum auf zwei verschiedenen Ebenen untergebracht. Auf dem Flachdach, sozusagen dem Himmel ganz nahe, liegt die schöne Yogaterrasse mit atemberaubender Aussicht über die grüne Landschaft und das Meer.

Die Besonderheiten dieser Reise

- Deluxe Zimmer mit der typischen Barberyn Einrichtung speziell für Ayurveda-Gäste
- Ayurveda-Ärztinnen mit viel Erfahrung in der Betreuung von ausländischen Gästen
- Professionelle Ayurveda-Behandlungen
- Ayurveda-Öle hergestellt in der hauseigenen Apotheke
- Feine ayurvedisch-vegetarische Speisen
- Grosser tropischer Hotelgarten
- Ein paar Schritte zum öffentlichen Sandstrand
- Reisebegleitung und Yogaunterricht mit Karin Reber



Mehr Infos



Island – Yoga, Wandern & Mitternachtssonne 6 Tage / 17.-22.7. / 7.-12.8. / 16.-21.10.22



Internationale Gruppenreise ab Nordisland

Entdecken und spüren Sie die Kraft der isländischen Natur im Sommer – und lassen Sie sich verzaubern vom Glanz der Mitternachtssonne. Wenn die Sonne rund um die Uhr scheint, pulsiert das Leben im Norden: die Vögel beleben zu 1000en die Küsten, die Vegetation steht in vollem Saft und die Sonne wärmt das Land. Auf Wanderungen entdecken wir die Vielfalt der isländischen Natur und nehmen ihre Kraft während der Yoga-Einheiten in uns auf. Sie wohnen während der Reise in Akureyri in einer kleinen Retreat Anlage, die einem Schweizer Ehepaar gehört.



Yogalehrerin und Wanderleiterin

Ulrica Seiler hat ihre Yogaausbildung in Indien bei Swami Vikashananda und in der Schweiz beim Schweizer Yogaverband (SYV, Swissyoga) absolviert. Sie möchte ihrer Leidenschaft und die wunderbare Wirkung des Yoga mit vielen interessierten Menschen teilen. Der dynamischer Yoga-Unterricht pulsiert mit der unmittelbaren Inspiration dieser Insel aus Feuer & Eis und Körper, Geist und Seele werden in Einklang

gebracht. Ulrica Seiler unterrichtet: Hartha Yoga, Yin-Yoga und Meditation.



Mehr Infos

Die täglichen Yoga-Einheiten dauern circa 2½ Stunden und finden in der freien Natur oder in Yogazentrum statt.

Die Besonderheiten dieser Reise

- Mitternachtssonne – helle Sommernächte
- Mit etwas Glück können Sie im Herbst Nordlichter sehen
- Unterkunft in einer Ferienwohnung in einer Kleinstadt an einem Fjord
- Yoga mit Ulrica Seiler im Yogastudio und in freier Natur
- Wanderungen in der spektakulären Natur Nordislands
- Baden in geothermischen Naturpools
- Besuch des berühmten Wasserfalls Goðafoss – Götterwasserfalls
- Besuch einer aktiven Vulkanzone mit heißen Quellen





Indien – Swa Swara – Yoga

Swa Swara bedeutet «mein eigener Rhythmus». Der Name passt perfekt zu diesem Resort. Eine tropische Oase auf einer Anhöhe gelegen, um Körper, Seele und Geist wieder in ihren Rhythmus zu bringen. Inmitten unberührter exotischer Natur liegt dieses Ayurveda- und Yoga-Hotel auf einer Anhöhe oberhalb des berühmten Om-Beaches im indischen Bundestaat Karnataka, an der Grenze zu Goa. Der öffentliche Sandstrand kann vom Resort in ca. fünf Minuten zu Fuss erreicht werden. Der hinduistische Wallfahrtsort Gokarna liegt nur ein paar Kilometer entfernt und lässt sich gut mit einem «Tuk-Tuk» erreichen. Das

Hotel Swa Swara bietet Gästen, die sich ganz bewusst eine Weile aus dem Alltagsleben zurückziehen möchten, um Zeit und Musse für sich zu haben, perfekte Bedingungen. Das Hotel offeriert ein sehr umfassendes Yoga- und Meditationsangebot. Täglich finden mehrere Meditations- und Yogalektionen in Gruppen statt. Die Gruppen-Yoga-Lektionen werden in zwei verschiedenen Levels angeboten, für Anfänger und Fortgeschrittene. Zum Angebot gehören auch Pranayama-Klassen (Atemübungen).



Mehr Infos



Indien – Rockholm – Yoga

Im Rockholm wird ein umfassendes Yoga-Programm angeboten, an dem alle Hotelgäste teilnehmen können. Vor dem Besuch der ersten Yoga-Stunde werden Sie zu einem kurzen Interview mit dem Yogalehrer gebeten, damit er sich ein Bild über Ihre Yogapraxis und über allfällige gesundheitliche Einschränkungen machen kann. Dieses Gespräch hilft also Ihrem Yogalehrer, Sie während der

Lektionen optimal zu unterstützen. Er wird Ihnen dabei helfen Yogastellungen neu zu erlernen oder aber Ihrer Yogapraxis zu vertiefen. Die wunderbare, leicht erhöhte Lage sowie die fantastischen Ausblicke auf das Meer tragen hervorragend zu Entspannung bei und das sanfte Rauschen der Wellen sowie die angenehme Meeresbrise wirken meditativ.



Mehr Infos

Unser Engagement



Zertifizierung

Bereits zum dritten Mal in Folge wurde Ayurveda & Yoga-Travel rezertifiziert durch TourCert!

Damit auch zukünftige Generationen unseren Planeten geniessen und entdecken können, fördern wir verantwortungsvollen Tourismus.

TourCert vereint Experten aus Tourismus, Wissenschaft, Umwelt, Entwicklung und Politik. Mit langjähriger Erfahrung setzen sie sich für einen verantwortungsvollen Tourismus ein. «Travel for Tomorrow» heisst, die Reisewirtschaft zukunftsfähig zu machen und auch die Reisenden dahingehend zu sensibilisieren, wie sie mit ihrem Urlaub einen positiven Beitrag für alle Beteiligten erzielen können.

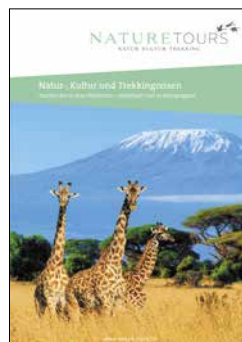
ERV-Reiseversicherung mit Covid-19 Zusatzpaket

Wir empfehlen vor jeder Buchung die Leistungen für einen umfassenden Reiseschutz abzuschliessen. Ob unerwartete Quarantäne oder Erkrankung an COVID-19. Die ERV-Reiseversicherung bietet zusätzlich zur Jahresreiseversicherung ein COVID-19 Paket für maximale Sicherheit.

Weitere Marken von «Die Spezialisten»



www.shipntrain.ch



www.nature-tours.ch



www.background.ch



In dieser Broschüre finden Sie einen Ausschnitt der aktuellen Ayurveda- und Yogareisen. Weitere Angebote und die nötigen Detailinformationen finden Sie auf www.ayurveda-yoga-travel.ch

AYURVEDA & YOGA
TRAVEL 

GLOBETROTTER GROUP MEMBER

Ayurveda & Yoga Travel
Neuengasse 30 - 3001 Bern - 031 318 48 58
info@ayurveda-yoga-travel.ch - www.ayurveda-yoga-travel.ch



Folgen Sie uns auf Social Media

 REISEGARANTIE