



Reisen für Körper und Geist

Ayurveda-Kuren und Yoga-Reisen weltweit

2026



Bild von Mitarbeiterin Bea Weibel:
Yoga üben im Hotel SwaSwara, Südindien.

www.ayurveda-yoga-travel.ch

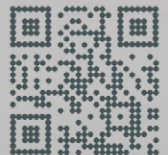
onlineyoga.ch

Für mehr Balance i dein Alltag



2 Monate
kostenlos
Gutscheincode:
AYT26
nicht kumulierbar,
einmalig

Werde Teil unserer Ayurveda und Yoga Community
Erhalte Zugriff auf über 365 Yoga und Ayurveda Videos
Profitiere jetzt von zwei Monaten kostenlosem Zugang





Schön, dass Sie da sind

Steht Ihnen der Sinn nach einer Reise, bei der Körper und Geist im Zentrum stehen? Wir organisieren authentische und qualitativ hochstehende Ayurveda-Kuren und Yoga-Reisen weltweit. Ob individuell oder in kleinen Gruppen, ob mit oder ohne Rundreise im Anschluss: Unsere Angebote schaffen Raum für Erholung und Inspiration. In der Kombination aus Yoga, Ayurveda und Meditation eröffnen sich Wege, sich selbst Gutes zu tun und den eigenen Horizont zu erweitern. Immer wieder aufs Neue.

Wohin möchten Sie reisen?

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

Ayurveda-Kuren

- Deutschland	5
- Italien/Südtirol	7
- Portugal/Madeira	8
- Ayurveda-Rezept	12
- Indien	14
- Sri Lanka	22

Yoga-Reisen

- Türkei	34
- Island	37
- Spanien/Mallorca	38
- Nepal	39
- Kapverdische Inseln	40
- Indonesien/Bali	41

A woman is lying on her back on a massage table, receiving an Ayurvedic oil treatment. A therapist is pouring oil from a dark wooden pot into her hair. The woman has her eyes closed and a relaxed expression. The therapist is wearing a pink shirt and has her hair tied back. The background is a warm, textured wall.

Ayurveda-Reisen

Nach ayurvedischer Lehre belasten Stoffwechsellrückstände (Ama) unseren Körper. Eine Ayurveda-Kur reinigt, bringt das Gleichgewicht zurück und wird durch Yoga, Atemübungen und Meditation ergänzt. Auf den folgenden Seiten finden Sie eine auserlesene Auswahl unserer Partner-Resorts.





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

- Authentische Ayurveda-Behandlungen wie im Ursprungsland 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 2510 (z.B. 7 Nächte / 6 Behandlungstage, exkl. An-/Rückreise)



www.ayurveda-yoga-travel.ch/kunzmans



Deutschland

Hotel Park am See Nattika Ayurveda

Erleben Sie eine authentische Ayurveda-Kur in Nord-Deutschland: Das Hotel liegt direkt am Tollensesee in einer Naturoase an der Mecklenburgischen Seenplatte. Geniessen Sie die stille Schönheit des Hotelparks und erfahren Sie die ganzheitliche Heilung und Kraft einer professionellen und massgeschneiderten Kur – nach dem bewährten Nattika-Konzept aus Indien.

Highlights

- Saisonale ayurvedisch-vegetarische Vollpension
- Spazier- und Radwege sowie Wassersportmöglichkeiten
- Fass-Sauna und eigener Badesteg

Gut zu wissen

- Ganzjährig buchbar
- Mit dem Zug reisen
- Ab CHF 2520 (z.B. 7 Nächte / 7 Behandlungstage, exkl. An-/Rückreise)



www.ayurveda-yoga-travel.ch/parkamsee



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 im November 2023 neu eröffnete Hotel soll ein Ort der Sehnsucht und Verbindung sein.

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 3590 (z.B. 7 Nächte / 6 Behandlungstage, exkl. An-/Rückreise)



www.ayurveda-yoga-travel.ch/engel

Yoga, Wandern und Ayurveda auf Madeira

In vier Flugstunden erreichen Sie Madeira – eine Blumeninsel, deren tropisches Ambiente die ideale Grundlage für eine Ayurveda-Kur bietet. Unsere Teamleiterin Brigitte Streit war vor Ort, um die Wanderreise zu erkunden und einige Tage in unserem Ayurveda-Partnerhotel Alpino Atlantico zu verbringen.

Ankommen

In Zürich bei Schneeregen gestartet, geniesse ich nun über 20 Grad bei Sonnenschein. Ich wohne in der «Quinta dos Artistas» der Familie Brettenbauer aus Österreich, idyllisch in den Hügeln über Santa Cruz gelegen. Am Nachmittag flaniere ich an der Meerespromenade und wage einen Sprung ins Meer, das Ende November noch 22 Grad warm ist.

Wandern gehen

Nach einem reichhaltigen Frühstück mit frischen Früchten aus dem Hausgarten breche ich mit der deutschsprachigen Wanderführerin Emilia und einem weiteren Gast zur «Ponta de São Lourenço» auf. Die eindruckliche Landschaft bietet Panoramablicke auf beide Seiten der Insel, und das wechselhafte Wetter mit Wind, Regen und Sonnenschein taucht die Felsen in eine besondere, fast magische Stimmung.

Die ausführliche Story mit mehr Bildern:
**[www.ayurveda-yoga-travel.ch/
brigitte-madeira](http://www.ayurveda-yoga-travel.ch/brigitte-madeira)**





Wöchige Ayurveda-Kur

Meine Tage beginnen mit abwechslungsreichem Yoga, ergänzt durch tägliche ayurvedische Behandlungen und eine Konsultation bei Dr. Latheef, der mir einen persönlichen Behandlungsplan erstellt. Trotz der kurzen Zeit verspüre ich Entspannung in Schulter und Nacken, reduziere meinen Kaffeekonsum und finde durch Yoga, Meditation und die Aussicht auf den Atlantik wohlthuende Ruhe.

Schwimmen auf Madeira

Die Insel ist keine klassische Badedestination: Es gibt nur wenige Sandstrände, meist Kiesel- oder Steinstrände sowie einige geschützte Badebuchten mit Meeresschwimmbecken. Panchakarma-Gästen wird das Schwimmen im Meer nicht empfohlen.



Lesen Sie auf den nächsten zwei Seiten mehr über unsere Angebote auf Madeira oder online

www.ayurveda-yoga-travel.ch/portugal

Über die Quinta

- Wunderbar gelegene Unterkunft mit Studios/Suiten, alle Richtung Meer ausgerichtet
- Sie verfügen alle über eine Kochnische oder eine ausgestattete Küche
- Die Mahlzeiten sind bei unserer Yoga- und Wanderreise inkludiert
- Eigener Gemüsegarten, Hühner und Schafe wohnen auf dem Gelände

Über das Ayurveda-Resort

- Kleines Hotel, das an der sonnigen Südküste hoch über dem Atlantik liegt
- Grosses Angebot an Ayurveda-Kuren, mit Indien vergleichbar
- Erfahrenes Ayurveda-Team und top Yogalehrer*innen
- Zimmer mit Blick aufs Meer





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 doch zahlreiche Heilpflanzen.

Highlights

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

Gut zu wissen

- Ganzjährig buchbar
- Bequeme Direktflüge ab der Schweiz
- Ab CHF 2670 (z.B. 7 Nächte / 6 Behandlungstage, inkl. Flug in Economy-Klasse)



«Im Hotel Alpino Atlantico praktizieren sehr erfahrene Yogalehrer*innen und Therapeut*innen.»



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 QR-Code / Link
- 8 Reisetage ab CHF 2390 (inkl. Flug in Economy-Klasse)



www.ayurveda-yoga-travel.ch/madeira

Ayurveda-Rezept mit Kochvideo

Früchtecrumble

Da die Ernährung im Ayurveda eine zentrale Rolle spielt, pflegen wir mit der Ayurveda-Köchin und -Medizinerin Michèle Frey aus Bern eine Partnerschaft. Gemeinsam mit ihr teilen wir mit Ihnen gesunde Rezepte. In unserem Kochvideo zeigt Ihnen Michèle, wie Sie ganz einfach einen Früchtecrumble zubereiten.



So geht's

Die saisonalen Früchte in kleine Stücke schneiden, mit passenden Gewürzen und nach Bedarf mit wenig Zucker marinieren. Die restlichen Zutaten in einer Schüssel zu einem Crumble verreiben. Die marinierten Früchte in eine

Backform geben und das Crumble darüber verteilen. Bei 180°C 20 bis 30 Minuten backen.

Zu diesem und weiteren Rezepten
www.ayurveda-yoga-travel.ch/rezepte





Gut zu wissen

Möchten Sie einen glutenfreien Früchtecrumble backen? Dann nehmen Sie statt dem Vollkornmehl zum Beispiel ein Hafermehl oder ein Reismehl.

Ein Rezept von Michèle Frey

Die Ayurveda-Köchin und -Medizinerin ist Mitgründerin vom «ayurveda room» in Köniz. Ein ganzheitliches Gesundheitszentrum, das unter anderem individuelle Ayurveda-Kochkurse anbietet.



Video und Rezept-PDF

www.ayurveda-yoga-travel.ch/crumble



Zutaten für 4 Personen

- 300 g saisonale Früchte
- Wenig Gewürze (z.B. Zimt, Vanille, Kardamom, Thymian)
- 100 g Butter oder vegane Alternative
- 60 g Vollkornmehl
- 40 g Haferflocken, fein
- 30 g Rohrzucker
- 20 g Kokosraspeln
- 1/4 TL Kurkuma
- Gewürze nach Wahl
- 1 Prise Salz



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

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

Gut zu wissen

- Ganzjährig buchbar (wir empfehlen eine frühzeitige Buchung)
- Gerne beraten wir Sie zu einem Ausflug in die Backwaters, Keralas Wasserwege
- Ab CHF 3310 (z.B. 14 Nächte / 14 Behandlungstage, inkl. Flug in Economy-Klasse)



www.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 4190 (inkl. Flug in Economy-Klasse)

Reisedaten

- 16. September bis 01. Oktober 2026
- 16. September bis 01. Oktober 2027



Yogalehrerin
Karin Reber



www.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 14)
- Ab CHF 3680 (z.B. 14 Nächte / 14 Behandlungstage, inkl. Flug in Economy-Klasse)



«Mit Blick aufs Meer und dem Rauschen der Wellen im Ohr ist das feine Essen im Restaurant eine wahre Freude.»

www.ayurveda-yoga-travel.ch/rockholm



Hotel Amal Tamara

Im «Amal Tamara» vereinen sich das jahrhundertalte ayurvedische Heilwissen und moderner Komfort zu einer einzigartigen Erfahrung. Inmitten der malerischen Backwaters erwartet Sie eine Oase der Ruhe, die Körper, Geist und Seele in Einklang bringt und Ihnen den idealen Raum für Erholung und Regeneration schenkt. Freuen Sie sich auf ayurvedische Behandlungen auf höchstem Niveau.

Highlights

- Wunderschön und abgeschieden gelegen am Vembanad-See in den Backwaters
- Individuelle Betreuung in gediegener, jedoch familiärer, Atmosphäre
- Luxuriös eingerichtete Zimmer

Gut zu wissen

- Ganzjährig buchbar
- Die regelmässigen kulturellen Darbietungen im Hotel bringen Sie der Kultur Keralas näher
- Ab CHF 4070 (z.B. 7 Nächte/7 Behandlungstage, inkl. Flug in Economy-Klasse)



www.ayurveda-yoga-travel.ch/amal-tamara

Auszeit im Hotel SwaSwara in Südindien

«This is your room, Madam!» – mit diesen Worten beginnt für unsere Mitarbeiterin Bea Weibel eine besondere Auszeit im Hotel SwaSwara. Von «Room» zu sprechen, ist eine Untertreibung, denn sie erwartet ein grosszügiges Bungalow mit Patio, Open-Air-Dusche, Sitzecke im Obergeschoss und Zugang zum Teich. Umgeben von Stille und Privatsphäre findet sie hier eine Wohltat für Körper und Seele.

Konzept und Küche

Das «SwaSwara» verfolgt ein konsequentes Konzept des nachhaltigen Tourismus und gehört zur Hotelkette «CGH Earth», die für «Clean, Green, Health und Earth» steht. Das Wasser etwa stammt vollständig aus drei Regenwasserteichen auf dem Gelände. Im

Mittelpunkt steht jedoch die Gesundheit: Tägliche Ayurveda-Behandlungen, Yoga und Meditation, kombiniert mit viel Ruhe, Erholung und einer gesunden, köstlichen Küche, machen den Aufenthalt zu einem ganzheitlichen Erlebnis.

Die ausführliche Story mit mehr Bildern:
**[www.ayurveda-yoga-travel.ch/
bea-swaswara](http://www.ayurveda-yoga-travel.ch/bea-swaswara)**





À la carte

Mein Sieben-Tages-Programm «Swa Well-being» erlaubt mir die Wahl meiner Mahlzeiten à la carte. Jeder Gang ist eine wahre Freude. Mein persönliches Highlight ist das hausgemachte Glacé – mir läuft beim Gedanken daran immer noch das Wasser im Mund zusammen ...

Von herzlichen Menschen begleitet

Das «Tüpfli auf dem i» sind die aufmerksamen und herzlichen Menschen im Resort. Unzählige «Namastés», verbunden mit offenen Lächeln, begleiten mich durch jeden Tag.



Wellbeing im Hotel SwaSwara

Nebst dem zum Beispiel zwei Wochen dauernden Rejuvenation-Programm, siehe nächste Seite, bietet das «SwaSwara» ein kürzeres Wellbeing-Programm an:

- Ideal, um sich bewusst eine Weile aus dem Alltagsleben zurückzuziehen
- Ayurveda-Relax-Behandlungen, um die Muskeln zu entspannen
- Professionelles Yoga- und Meditationsprogramm
- Verschiedene Meditationsplätze in freier Natur
- Gourmet-Küche



www.ayurveda-yoga-travel.ch/wellbeing



Indien

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 4980 (z.B. Rejuvenation-Programm, 14 Nächte / 14 Behandlungstage, inkl. Flug in Economy-Klasse)



www.ayurveda-yoga-travel.ch/swaswara



Reisetipp: Die Höhepunkte Keralas

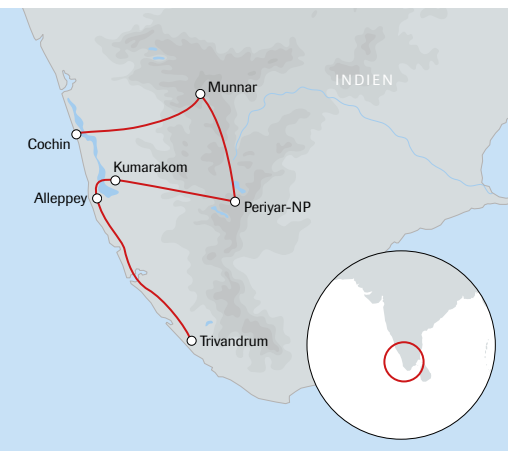
Auf dieser Privatreise besuchen Sie Fort Cochin mit seinem kolonialen Flair, entdecken die lieblichen Landschaften der Teeregion rund um Munnar und die Artenvielfalt des Periyar Nationalparks. Zum Abschluss dieser kleinen Rundreise verbringen Sie einen Tag auf einem Hausboot und entdecken die zahlreichen Kanäle dieser einzigartigen Landschaft.

Highlights

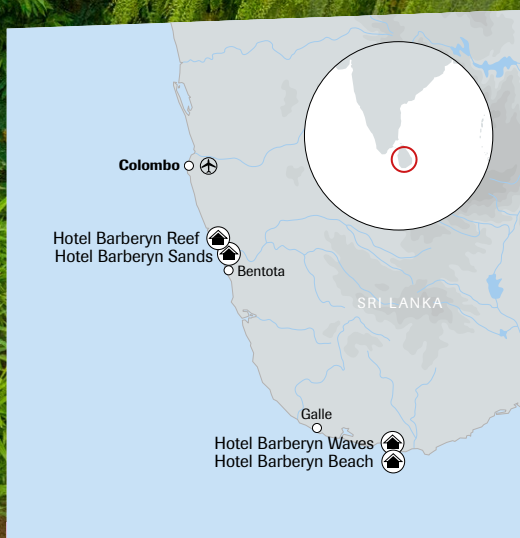
- Fort Cochin mit seiner kolonialen Vergangenheit
- Die Teeplantagen und ländliche Umgebung von Munnar
- Die Langsamkeit auf dem Hausboot entdecken

Gut zu wissen

- Ganzjährig buchbar
- Unterwegs mit klimatisiertem Privatwagen und Fahrer
- Wir empfehlen Ihnen diese Reise vor Ihrer Ayurveda-Kur zu unternehmen
- 8 Tage ab CHF 1160 (Preis pro Person bei zwei Personen, Preis für Alleinreisende auf Anfrage)



www.ayurveda-yoga-travel.ch/privatreise-kerala



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 Student*innen, 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.



Lesen Sie mehr zu den vier Barbery- Hotels

www.ayurveda-yoga-travel.ch/barbery



Sri Lanka – Die vier Barberyn-Hotels

Konzept

Alle Barberyn-Hotels praktizieren das gleiche Ayurveda-Konzept: Die Gäste erhalten nach der Eingangsanamnese mit den Ayurveda-Ärzt*innen eine auf ihre Bedürfnisse abgestimmte Ayurveda-Kur mit verschiedenen Ayurveda-Behandlungen und Akupunktur.

Die duftenden Massage-Öle, heilsame Kräuter sowie Gemüse und Früchte stammen grösstenteils aus den eigenen Plantagen. Mit viel Sorgfalt werden die Kräuter und Öle in der hauseigenen Ayurveda-Apotheke verarbeitet – für authentische Behandlungen und natürlichen Genuss.



Yoga und weitere Aktivitäten

Mindestens zweimal am Tag, ausser sonntags, bekommen Sie in allen vier Hotels Yoga- und Meditationsunterricht. Die Yogalehrer*innen sind einheimisch und unterrichten auf Englisch. Das Level ist «allgemein» gehalten und alle Gäste sind willkommen, an den Yoga-ktionen teilzunehmen. Die Hotels Barberyn Beach und Barberyn Waves bieten sogar dreimal pro Tag Yoga an.

Mehrmals wöchentlich gibt es in allen vier Hotels ein kostenloses Ausflugsprogramm in die nähere Umgebung und diverse Aktivitäten: Besuch einer Teeplantage, Kochdemos oder Vorträge über Ayurveda.

Auf der nächsten Doppelseite finden Sie die Highlights und das «Gut zu wissen» zu jedem Hotel.



Sri Lanka

Barberyn Reef

Highlights

- Am 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 3240 (z.B. 14 Nächte / 13 Behandlungstage, inkl. Flug in Economy-Klasse)

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 3380 (z.B. 14 Nächte / 13 Behandlungstage, inkl. Flug in Economy-Klasse)





Barberyn Sands

Highlights

- Naturnah auf einer Halbinsel am Meer gelegen
- Familiäres Hotel mit 24 Gästezimmern
- Begleitete Ausflüge zum Talapota- oder zum Warakagoda-Tempel

Gut zu wissen

- Ganzjährig buchbar
- Ab CHF 3210 (z.B. 14 Nächte / 13 Behandlungstage, inkl. Flug in Economy-Klasse)

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 3520 (z.B. 14 Nächte / 13 Behandlungstage, inkl. Flug in Economy-Klasse)





Sri Lanka

Hotel ANANDA Ayurveda Resort

Die harmonische, familiäre und ruhige Atmosphäre im «Ananda», gepaart mit den angebotenen Yoga- und Meditationseinheiten und der ayurvedischen Ernährung, tragen dazu bei, dass Sie nach Ihrer Kur mit einem verbesserten Wohlbefinden und neu gewonnener Vitalität heimkehren. Das Boutique-Hotel ist deutsch-österreichisch geführt.

Highlights

- Direkt am öffentlichen Sandstrand gelegen
- Kleines und eingespieltes Team aus Management (deutschsprachig), Ärztin, Therapeut*innen und Yogalehrer
- Eine Oase für ruhesuchende Menschen

Gut zu wissen

- Ganzjährig buchbar
- Transfer ab Flughafen Colombo: zirka zwei Stunden
- Ab CHF 3340 (z.B. 10 Nächte / 10 Behandlungstage Shakti-Kur, inkl. Flug in Economy-Klasse)

Wie Brigitte Streit das Hotel ANANDA erlebt, lesen Sie in ihrem Reisebericht: www.ayurveda-yoga-travel.ch/berichtananda



www.ayurveda-yoga-travel.ch/ananda



Hotel Thaulle Pure Ayurveda Resort

Das qualitativ hochstehende Bio-Hotel setzt sich stark für Nachhaltigkeit und Ressourcenschutz ein und bietet Ihnen authentische und seriöse Ayurveda-Kuren an. Es liegt in schönster Umgebung zwischen dem Yoda-See und dem Meer. Der Name kommt nicht von ungefähr: «Thaulle» bedeutet auf Singha-lesisch «Ufer».

Highlights

- TourCert zertifiziertes Design-Bio-Hotel
- Eigene Eco-Farm auf 25 Hektaren
- Nur etwa zehn Minuten Fahrt zum Kirinda Beach

Gut zu wissen

- Ganzjährig buchbar
- Gäste mit verschiedenen Gesundheitsproblemen, insbesondere Borreliose- und Migräne, sind bei Dr. Upul sehr gut aufgehoben
- Transfer ab Flughafen Colombo: zirka vier Stunden
- Ab CHF 4110 (z.B. 14 Nächte / 13 Behandlungstag, inkl. Flug in Economy-Klasse)



www.ayurveda-yoga-travel.ch/thaulle



Sri Lanka

Kur Resort Lanka am See

Lassen Sie Ihren Alltag hinter sich und erleben Sie eine traditionelle Ayurveda-Kur am Ufer eines malerischen Sees: Das Boutique-Hotel unter sri-lankisch-schweizerischer Leitung bietet Ihnen einen persönlichen und professionellen Service und liegt nur wenige Fahrminuten von den Stränden Bentotas entfernt. Es ist ein Geheimtipp, weitab vom Trubel der Touristenzentren.

Highlights

- Tägliches Yoga-Angebot
- Ayurveda-Kochworkshops und Ernährungsberatung
- Bootsausflüge auf dem See

Gut zu wissen

- Ganzjährig buchbar
- Deutsch-Übersetzungsservice ohne Aufpreis
- Ab CHF 2460 (z.B. 7 Nächte / 7 Behandlungstage, inkl. Flug in Economy-Klasse)



www.ayurveda-yoga-travel.ch/lanka



Hotel Surya Lanka

Surya ist zum einen der Sonnengott aus der hinduistischen Mythologie, zum anderen Namensgeber von diesem Ayurveda-Resort. Der Name passt bestens, denn das Resort liegt im sonnigen Süden Sri Lankas. Aber machen Sie sich keine Sorgen, was Schatten betrifft: Auf den bequemen Liegestühlen unter den schattenspendenden Palmen im Garten lassen Sie Ihre Behandlungen auf sich wirken.

Highlights

- Im weniger touristischen Süden von Sri Lanka gelegen
- Strandspaziergänge in der ruhigen Bucht unternehmen
- Authentische Kuren, die auf grosser Erfahrung basieren. Das Hotel bietet zwei verschiedene Typen an: Die «Intensiv-Kur» und die «Heil-Kur»

Gut zu wissen

- Ganzjährig buchbar
- Transfer ab Flughafen Colombo: zirka zweieinhalb Stunden
- Ab CHF 3580 (z.B. 14 Nächte / 13 Behandlungstage «Intensiv-Kur», inkl. Flug in Economy-Klasse)





Sri Lanka

Hotel Heritance Ayurveda Maha Gedara

Durch ein Meer von weissen Frangipani-Blüten erreichen Sie diesen Ort des Wohlbefindens: Das elegante und grosszügig angelegte Ayurveda-Hotel ist ideal für Gäste, die ihre Kur am Sandstrand eines touristisch erschlossenen Ortes an der Südwestküste von Sri Lanka verbringen möchten.

Highlights

- Das wunderschöne Ayurveda-Center, das rund um einen Lotus-Blumen-Teich angelegt ist
- Im Garten oder im halboffenen Restaurant mit Blick aufs Meer essen
- Direkt am belebten Strand von Bentota gelegen

Gut zu wissen

- Ganzjährig buchbar
- Gut für eine «Schnupper-Ayurveda-Kur»: Buchen Sie das Hotel bereits ab einem Aufenthalt von einer Woche
- Ab CHF 3210 (z.B. 7 Nächte / 7 Behandlungstage Rejuvenation-Kur, inkl. Flug in Economy-Klasse)



www.ayurveda-yoga-travel.ch/maha



Hotel Ayurvie Weligama

Das «Ayurvie Weligama» liegt direkt am Sandstrand von Weligama und bietet Ihnen erstklassige Ayurveda-Kuren mit sehr komfortablem Hotelstandard. Im Infinity-Pool mit fantastischem Meerblick und bei wohltuenden Behandlungen und Massagen lassen Sie Ihren Alltag augenblicklich hinter sich.

Highlights

- Helle und schöne Zimmer mit hohem Standard
- Zweimal täglich Yoga mit Meerblick
- Diverse Ausflugsmöglichkeiten: Z.B. die Zimtplantagen von Koggala oder einen nahegelegenen buddhistischen Tempel inklusive Zeremonie besuchen

Gut zu wissen

- Ganzjährig buchbar
- Das «Ayurvie Weligama» legt grossen Wert auf gelebte Nachhaltigkeit: Z.B. mit Verzicht auf Einwegplastik, Stromgewinnung durch Solarzellen etc.
- Ab CHF 3630 (z.B. 7 Nächte / 7 Behandlungstage, inkl. Flug in Economy-Klasse)



www.ayurveda-yoga-travel.ch/weligama



Sri Lanka

Reisetipp: Gruppenreise durch Städte, Dschungel und Höhlen

Entdecken Sie Sri Lankas Wunder der Natur: Die Reise beginnt in Negombo und führt durch grüne Landschaften, vorbei an Teeplantagen, in den Minneriya-Nationalpark mit seiner reichen Tierwelt und in die pulsierende Hauptstadt Colombo. Ein intensives und kulturelles Erlebnis wartet auf Sie.

Highlights

- Besuch des Zahntempels in Kandy, eine der heiligsten Orte Sri Lankas
- Panorama-Zugfahrt von Kandy nach Nuwara Eliya
- Besteigung des Löwenfelsen in Sigiriya
- Mittagessen bei einer einheimischen Familie

Gut zu wissen

- Internationale Gruppenreise mit einer lokalen, englischsprechenden Reiseleitung
- Gutes bis sehr gutes Englisch von Vorteil
- Wir empfehlen Ihnen diese Reise vor Ihrer Ayurveda-Kur zu unternehmen
- 8 Tage ab CHF 1530 (exkl. Flug nach/ ab Colombo)

Reisedaten

Mehrere Reisedaten möglich. Sie finden alle Daten über den untenstehenden QR-Code/Link.



[www.ayurveda-yoga-travel.ch/
gruppenreise-srilanka](http://www.ayurveda-yoga-travel.ch/gruppenreise-srilanka)

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.



www.ayurveda-yoga-travel.ch/yoga-reisen

Yoga-Retreat in der Südtürkei

Unsere Teamleiterin Brigitte Streit nimmt sich eine Auszeit in der LYKIA Lodge. Sie liegt im kleinen Badeort Adrasan, südlich von Antalya. Warum sich Brigitte vom ersten Augenblick an in diesen Ort verliebt hat? Und wem empfiehlt sie, genau dort einen Retreat zu buchen? Ein Auszug aus ihrem Online-Reisebericht.

Lieblingsplatz

Mein Lieblingsplatz ist die Poolterrasse mit ihren bequemen Sitzkissen. Hier lässt es sich wunderbar lesen, entspannen oder einfach nur in die Natur schauen und dem Krähen des Hahns lauschen. Die gemütlichen Kissen sind

jedoch nicht nur bei den Gästen beliebt: Auch die Katzen der Lodge machen es sich gerne darauf bequem. Sie werden liebevoll versorgt und gefüttert – und möchten, genau wie wir, gar nicht mehr weggehen.

Die ausführliche Story mit mehr Bildern:
**[www.ayurveda-yoga-travel.ch/
brigitte-lykia](http://www.ayurveda-yoga-travel.ch/brigitte-lykia)**





Ihr Aufenthalt in der LYKIA Lodge

Die LYKIA Lodge eignet sich für Alleinreisende, für Paare oder Freunde. Brigitte: «Ich empfehle sie allen, die gerne eine Woche in einer naturnahen und ruhigen Lodge verbringen und mit anderen Gästen in Kontakt kommen möchten. Man sollte gerne Yoga und Meditation praktizieren. Und auch offen sein, Neues auszuprobieren: Je nach Wochenprogramm gibt es Angebote wie «Ecstatic Dance», aktive Meditation, eine «Stille Wanderung» oder Workshops, zum Beispiel zum Nervensystem.

Mehr zum Angebot in der LYKIA Lodge lesen Sie auf der nächsten Seite.

Der Montag

Um 9 Uhr beginnt der Tag in der Shakti-Yogahalle mit einer halbstündigen Begrüßungsmeditation. Nach dem Frühstück stellt Gastgeberin Nina das Wochenprogramm und das Team vor – bestens organisiert und vielseitig. Am Abend erwarten uns eine 90-minütige Yogasession und zum Ausklang eine Yoga Nidra-Stunde, die sich am besten gleich im Pyjama genießen lässt.

Besonders Highlight

Am Abend wartet jeweils ein tolles Buffet mit vegetarischen Gerichten auf uns. Das Essen ist ein besonderes Highlight in der LYKIA Lodge: Das Küchenteam kocht täglich frisch und kreativ. Mein Tipp: Immer Platz lassen für die Desserts, die der hauseigene Pâtissier zaubert.





Türkei

Aktiv und entspannt an der lykischen Küste

Freuen Sie sich auf eine herzliche Gemeinschaft, neue Bekanntschaften und gemeinsame Mahlzeiten an der langen Tafel in der LYKIA Lodge. Die tägliche Yogapraxis wird durch Meditation, Wanderungen und einem Besuch zu einer antiken Stätte ergänzt. Mit viel Herz begleiten Sie Nina und Ismael Gürkan mit Team durch eine vielseitige Woche.

Highlights

- Kreative, frische vegetarische Küche
- Die blaue Bucht von Adrasan in der Nähe
- Naturwege für Wanderungen rund um die Unterkunft

Gut zu wissen

- Für Yoga-Anfänger*innen und Fortgeschrittene
- Deutschsprachiger Yoga- und Meditationsunterricht
- Optionale Angebote wie Massagen, Bootstouren, Workshops
- Ab CHF 1730 (inkl. Flug in der Economy-Klasse)

Reisedaten

Mehrere Reisedaten möglich. Sie finden alle Daten über den untenstehenden QR-Code/Link.



www.ayurveda-yoga-travel.ch/lykia



Island

Yoga und Wandern

Entdecken Sie das Land im Norden im Sommer oder Herbst und lassen Sie sich verzaubern vom Glanz der Mitternachtssonne: Wenn sie rund um die Uhr scheint, pulsiert das Leben. Vögel beleben die Küsten, die Vegetation steht in vollem Saft und die Sonne wärmt das Land. Wandern Sie durch die vielfältige Natur und spüren Sie ihre Kraft während Ihren Yoga-Einheiten.

Yogalehrerin und
Wanderführerin
Ulrica Seiler



Highlights

- Yoga in der freien Natur und im Studio
- Baden in geothermischen Naturpools
- Besuch einer aktiven Vulkanzone

Gut zu wissen

- Für Yoga-Anfänger*innen und Fortgeschrittene
- Unterrichtssprache Englisch, da internationale Gruppe
- 6 Reisetage ab CHF 1980 (exkl. Flug)

Reisedaten

- 12. bis 17. Juli 2026
- 11. bis 16. Oktober 2026



www.ayurveda-yoga-travel.ch/island



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, Ausflüge ans Meer oder in die Hauptstadt La Palma und wohltuende Massagen runden Ihre Auszeit ab.

Highlights

- Vollpension mit frisch zubereiteten, kreativen vegetarisch und veganen Speisen
- Täglich zwei Yogaeinheiten à je 90 Minuten (Deutsch)
- Mix aus dynamischem und sanftem Yoga
- Die offene Yogaplattform mit Sicht auf die Felder und die offene Yogaplattform in den Olivenhainen

Gut zu wissen

- Individualreise, ganzjährig buchbar
- Gut für Alleinreisende geeignet
- Eine Woche ab CHF 1960 (inkl. Flug in Economy-Klasse)

Wie unsere Marketing-Mitarbeiterin Rahel Staudenmann die Finca erlebt, lesen Sie in ihrem Reisebericht: www.ayurveda-yoga-travel.ch/mallorca-rahel



www.ayurveda-yoga-travel.ch/mallorca



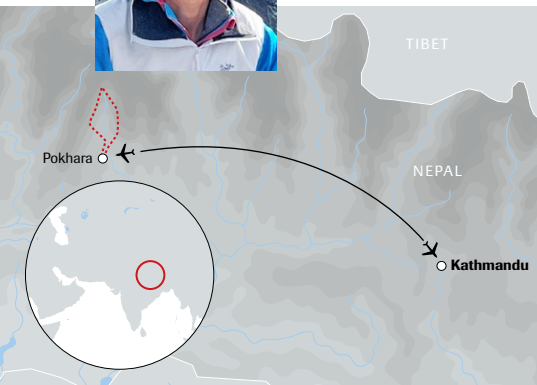
Nepal

Yoga und Wandern

Verbinden Sie Yoga mit Trekking im wunderschönen Himalaya: Das Wandergebiet befindet sich in der berühmten Annapurna-Region, eine der schönsten und bemerkenswertesten Gebiete Nepals. Und in diesem grandiosen Hochgebirgspanorma meditieren Sie, machen Atemübungen und üben Ihre sanften Asanas.



Yogalehrerin und
Nepal-Expertin
Alexandra
Fender-Rother



Highlights

- Panoramaflug mit Blick auf die ganze Annapurna-Kette
- Grossartige Aussichten auf die mächtigen 8000er Annapurna und Dhaulagiri
- Dorfleben mit einzigartiger Kultur

Gut zu wissen

- Für Yoga-Anfänger*innen und Fortgeschrittene
- Kleingruppenreise (max. 8 Teilnehmer*innen)
- 15 Reisetage ab CHF 3175 (inkl. Inlandflug, exkl. Flug nach / von Kathmandu)

Reisedaten

- 04. bis 18. April 2026
- Reisedatum im Oktober/November 2026
siehe Online-Angebot via untenstehenden QR-Code / Link.



www.ayurveda-yoga-travel.ch/nepal



Kapverdische Inseln

Yoga und Wandern

Auf dieser Kleingruppenreise kombinieren wir die Naturschönheiten der zwei kapverdischen Inseln Santo Antão und São Vicente mit Yoga und Meditations-Einheiten. Gemeinsam mit den Schweizer Yoga-Lehrerinnen und dem lokalen Wanderleiter Fredson geniessen Sie eine facettenreiche Auszeit.



Pascale Sommer



Sandra Eigenmann

Highlights

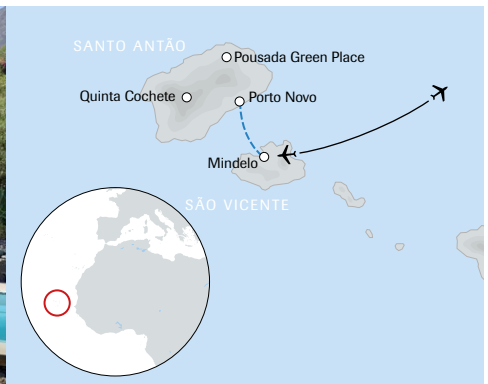
- In kleinen Unterkünften wohnen
- Die natürlichen Swimming-Pools von Sinagoga besuchen
- Die malerische Hafenstadt Mindelo auskundschaften

Gut zu wissen

- Für Yoga-Anfänger*innen und Fortgeschrittene
- Mittlere Kondition haben und trittsicher sein
- Kleingruppenreise (max. 8 Teilnehmer*innen)
- 11 Tage ab CHF 3890 (inkl. Flug in Economy-Klasse)

Reisedaten

- 16. bis 26. April 2026
- 12. bis 22. November 2026



www.ayurveda-yoga-travel.ch/kapverden



Indonesien / Bali

Yoga, Ayurveda und Wellness

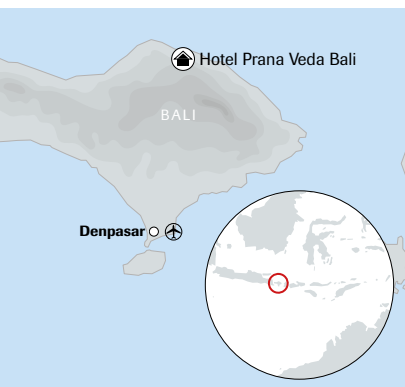
Den perfekten Ort, um eine Auszeit mit Yoga, Meditation und Ayurveda zu geniessen? Wir kennen ihn: Das Hotel Prana Veda Bali Sanctuary, eine versteckte und ruhige Wohlfühl-oase an der Nordküste Balis. Das Spezielle: Das Hotel lässt Sie aus drei verschiedenen Wochen-Retreats auswählen.

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 2600 (inkl. Flug in Economy-Klasse)



www.ayurveda-yoga-travel.ch/bali

NATURETOURS



TUNESIEN



Die Stille der Wüste erleben.
Geführte Wanderreisen mit Kameltrekking.

Nature Tours - Neuengasse 30 - 3001 Bern
031 313 00 10 - info@nature-tours.ch - www.nature-tours.ch/tunesien



Engagiert unterwegs



Unsere Reisen folgen dem Prinzip des sanften Tourismus: durch umweltfreundliche Reisen, regionale Partnerschaften und Sensibilisierung leisten wir einen positiven Beitrag für Mensch und Natur. Seit Januar 2024 sind wir TourCert-zertifiziert. Die gemeinnützige Organisation unterstützt Reiseveranstalter, Unterkünfte und Destinationen auf dem Weg zu nachhaltigem Wirtschaften.



Entdecken Sie, wo und wie wir uns engagieren – gemeinsam mit Ihnen

www.ayurveda-yoga-travel.ch/nachhaltigkeit



Bild © PanEco/Zoo Zürich

Der Zoo Zürich setzt sich weltweit für mehrere Naturschutzprojekte ein. Dabei immer im Vordergrund: Bedrohte Ökosysteme und deren Biodiversität schützen. Gemeinsam mit unserer Kundschaft unterstützen wir unter anderem das Projekt auf Sumatra, das die Rehabilitation und Wiederauswilderung von Orang-Utans zum Ziel hat.

Das Team von Ayurveda & Yoga Travel

Gemeinsam schaffen wir Erlebnisse, die inspirieren, stärken und nachhaltig wirken: Wir entwickeln unsere Angebote im Team, tauschen Ideen aus und bringen unsere persönlichen Reiseerlebnisse ein. Für uns ist es ein Geschenk, dass wir unsere Leidenschaft zum Beruf machen durften. Unser erweitertes Team vereint Menschen mit Fachwissen und Herz: Yogalehrer*innen, die Sie ab der Schweiz begleiten und vor Ort unterrichten, lokale Reiseleiter*innen, die Ihnen Natur und Kultur nahebringen, sowie Ayurveda-Köch*innen, die mit Hingabe für Ihr Wohlbefinden sorgen.



Morgane Schweizer ist überzeugt, dass Yoga nach dem Wandern den Körper optimal bei der Regeneration unterstützt.



Brigitte Streit genießt ihr Retreat in der Südtürkei mit Yoga, Sonne und Meeresrauschen.



Bea Weibel unterwegs in den Strassen von Fort Cochin, einem charmanten Stadtteil von Cochin im indischen Kerala.

AYURVEDA & YOGA
TRAVEL 

GLOBETROTTER GROUP MEMBER

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

