AYURVEDA & YOGA
TRAVEL

Reisen für Körper und Geist

Ayurveda-Kuren und Yoga-Reisen weltweit

2027



Erfrischende Entspannung im Barberyn Waves

www.ayurveda-yoga-travel.ch



Team Ayurveda & Yoga Travel
v.l.n.r: Bea Weibel, Brigitte Streit, Morgane Schweizer

Zertifiziert

Seit 2024 sind wir TourCert zertifiziert.

www.ayurveda-yoga-travel.ch/nachhaltigkeit

Ihre Auszeit. Unsere Erfahrung.

Manchmal braucht es eine Auszeit, um neue Energie zu tanken, zur Ruhe zu kommen und den Blick auf das Wesentliche zu schärfen. Wir organisieren für Sie authentische, sorgfältig ausgewählte Ayurveda-Kuren und Yoga-Reisen weltweit, individuell auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt. Ob alleine oder in kleinen Gruppen, ob als reine Auszeit oder kombiniert mit einer Rundreise oder Wanderungen – wir gestalten Ihre Reise ganz nach Ihren Wünschen. Entdecken Sie, wie Ayurveda, Yoga und Meditation Körper und Geist in Einklang bringen, neue Energie schenken und nachhaltig guttun.

Inhalt

In dieser Broschüre finden Sie eine Auswahl aus unserer Reisewelt. Alle Reisen und aktuellen Angebote finden Sie online unter www.ayurveda-yoga-travel.ch. Ausserdem: Persönliche Reiseberichte, Inspirationen und ein Ayurvedisches Rezept.

Ayurveda-Kuren

- Deutschland 4
- Südtirol (Italien) 5
- Madeira (Portugal) 6
- Sri Lanka 8
- Indien 24

Yoga-Reisen

- Deutschland 33
- Bali (Indonesien) 34
- Mallorca 36
- Türkei 39
- Island 40
- Kapverdische Inseln 41
- Nepal 43



Ayurveda-Kuren

Nach ayurvedischer Lehre können Stoffwechselrückstände (Ama) den Körper belasten. Eine Ayurveda-Kur unterstützt die Reinigung und hilft, das innere Gleichgewicht wiederzufinden. Yoga, Atemübungen und Meditation ergänzen die Kur. Auf den folgenden Seiten entdecken Sie eine sorgfältige Auswahl unserer Partner-Resorts.

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





Deutschland

Hotel Park am See Nattika Ayurveda

Erleben Sie authentisches Ayurveda inmitten der Natur Norddeutschlands. Direkt am Tollensesee und eingebettet in die Mecklenburgische Seenplatte bietet das Hotel einen wunderbaren Ort, um zur Ruhe zu kommen und neue Kraft zu schöpfen. Geniessen Sie die stille Schönheit des weitläufigen Hotelparks und eine professionelle, individuell auf Sie abgestimmte Ayurveda-Kur nach dem bewährten Nattika-Konzept aus Indien.

Authentisches Ayurveda aus Indien –
professionell und persönlich in Deutschland.

Highlights
- Saisonale ayurvedisch-vegetarische Vollpension
- Spazier- und Radwege sowie Wassersportmöglichkeiten
- Fass-Sauna, grosser Yoga-Raum und eigener Badesteg

Gut zu wissen
- Ganzjährig buchbar
- Mit dem Zug reisen
- Ab CHF 2740 (z.B. 7 Nächte / 7 Behandlungstage, ohne An- & Rückreise)









Südtirol (Italien)

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 3580 (z.B. 7 Nächte / 6 Behandlungstage, ohne An- & Rückreise)





www.ayurveda-yoga-travel.ch/engel





Madeira (Portugal)

Hotel Alpino Atlantico

Ein kleines Ayurveda-Bijou auf der Blumeninsel Madeira: Hoch über dem Atlantik auf einer Klippe gelegen, ist dieses Hotel ein wunderbarer Rückzugsort für alle, die Ruhe und Erholung suchen. Madeira und Ayurveda ergänzen sich optimal, denn in der üppigen, subtropischen Vegetation der Insel gedeihen zahlreiche Heilpflanzen.

Highlights

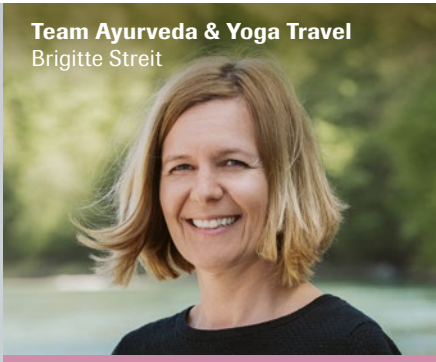
- Verschiedene Ayurveda-Kuren möglich, von sanft bis intensiv
- Ayurveda-Kochkurs besuchen
- Alle Zimmer mit Meersicht

Gut zu wissen

- Ganzjährig buchbar
- Bequeme Nonstopflüge ab der Schweiz
- Ab CHF 2750 (z.B. 7 Nächte / 6 Behandlungstage Rasayana-Kur mit Flug in Economy-Klasse)



www.ayurveda-yoga-travel.ch/alpino



Team Ayurveda & Yoga Travel
Brigitte Streit

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





Geführte Yoga- und Wanderreise

Auf Madeira lassen sich Yoga und Wandern wunderbar kombinieren – besonders, wenn Sie die Insel mit Menschen erleben, die hier zu Hause sind und ihre Umgebung bestens kennen. Ihre Gastgeberfamilie stammt ursprünglich aus Österreich und lebt seit vielen Jahren auf der Insel. Sie kennt die schönsten Seiten Madeiras – von imposanten Steilküsten über tief eingeschnittene Täler bis zur eindrucksvollen Bergwelt im Inselinnern.

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 auf Deutsch
- Für Yoga-Anfänger*innen und Fortgeschrittene
- Ab CHF 2690 (1 Woche mit Flug in Economy-Klasse)

Reiseprogramm & Reisedaten

Das detaillierte Reiseprogramm und alle Reisedaten finden Sie online.



www.ayurveda-yoga-travel.ch/madeira



Ayurveda-Kur im Hotel Barberyn Beach

Sri Lanka

«Face down please, Madam», höre ich eine sanfte Stimme und drehe mich auf den Bauch. Zwei Therapeutinnen führen die wohltuende Ölmassage synchron aus. Leise Musik und Vogelgezwitscher begleiten die Behandlung. Mit jedem Handgriff entspanne ich mich mehr – und spüre: Jetzt bin ich wirklich angekommen.

Gründe für eine Ayurveda-Kur

Aus Gesprächen mit anderen Kurgästen und aus meiner Arbeit weiss ich, wie unterschiedlich die Beweggründe für eine Ayurveda-Kur sind. Eines höre ich jedoch immer wieder: Der hektische Alltag kostet Kraft und lässt wenig Raum für die eigenen Bedürfnisse. Viele sehnen sich deshalb nach Ruhe, Entschleunigung und Zeit für sich selbst. Gleichzeitig möchten sie ihrer Gesundheit mehr Aufmerksamkeit schenken und sich bewusst etwas Gutes tun – etwas, das im Alltag oft zu kurz kommt.

Den ausführlichen Bericht von Bea Weibel online lesen: **www.ayurveda-yoga-travel.ch/paradies**





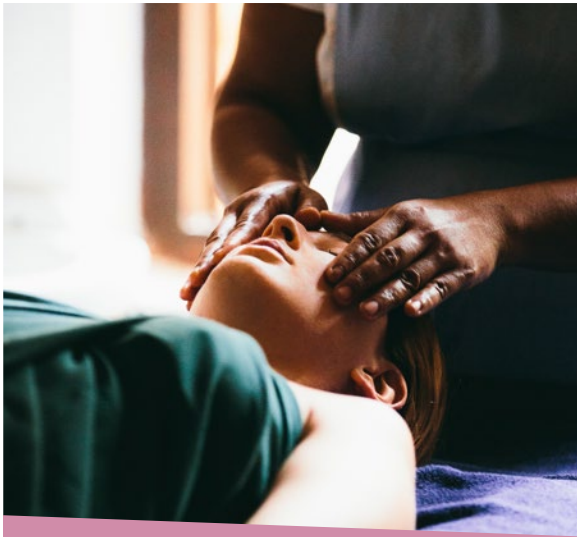


Yoga mit Weitblick

Yoga gehört für mich zu dieser Ayurveda-Auszeit. Jeden Morgen geniesse ich den Blick über das Meer, die sanften Übungen und die Mantra-Lieder unseres Yogalehrers. Diese besondere Kombination lässt mich ruhig und voller Energie in den Tag starten – und schenkt mir immer wieder kleine Glücksmomente.

Wertschätzung

Glück, Dankbarkeit und auch Demut empfinde ich bei den täglichen Begegnungen mit den Menschen hier. Mit einem Lächeln sorgen sie von früh bis spät für das Wohl ihrer Gäste. Kein Wunder, sage ich gefühlt 100-mal am Tag «Thank you». Für mich ein kleines Zeichen der Wertschätzung.



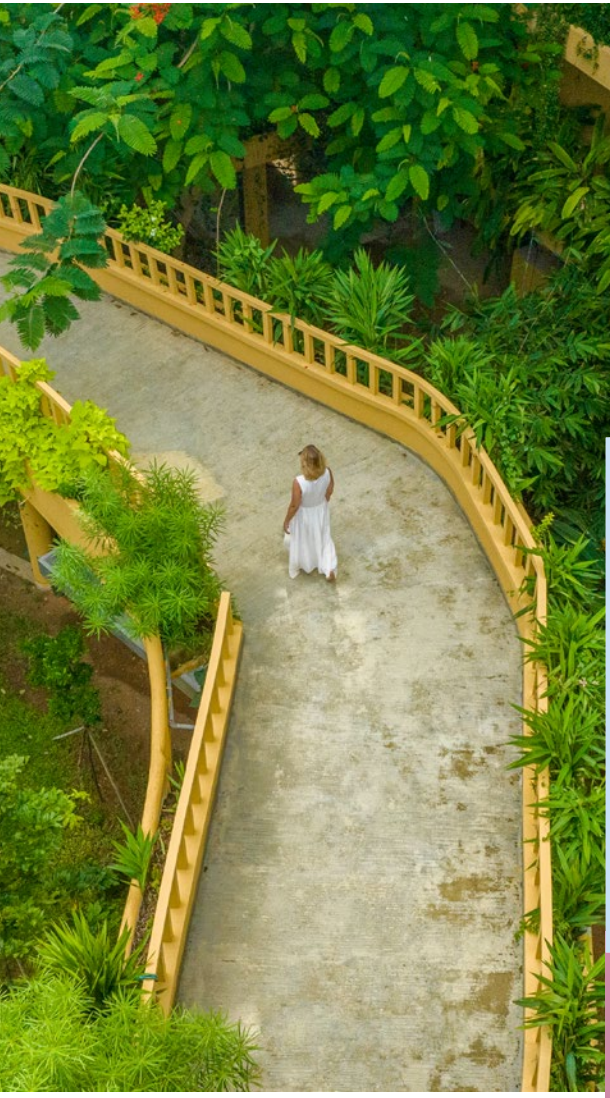
Zwischen Entspannung und Disziplin

Eine Ayurveda-Kur bedeutet nicht nur Ruhe, Erholung und Nichtstun. Sie verlangt auch etwas Disziplin – das merke ich während meiner Kur durchaus:

- Feste Zeiten für Behandlungen und Mahlzeiten
- Regelmässige Einnahme der verschriebenen pflanzlichen Präparate
  - Je nach Verordnung als Flüssigkeit, Pulver oder Tabletten
  - Geschmacklich oft bitter und durchaus gewöhnungsbedürftig
  - Besonders morgens auf nüchternen Magen für mich eine Herausforderung.

Aber ich weiss, wofür ich es tue, und bleibe dran – manchmal ganz nach dem Motto: Augen zu und durch!

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





Soziales Engagement

Die Besitzerfamilie Rodrigo engagiert sich nicht nur für biologische Landwirtschaft, sondern auch für die Menschen vor Ort. Sie unterstützt mehrere Schulen und vergibt Stipendien an Studierende aus einkommensschwachen Familien. Ein weiterer Schwerpunkt liegt auf der Förderung einheimischer Frauen: Sie erlernen das Nähen, fertigen Kunsthandwerk an und verkaufen ihre Produkte. So können sie zum Einkommen ihrer Familien beitragen.

Lesen Sie mehr zu den vier Barberyn- Hotels

www.ayurveda-yoga-travel.ch/barberyn





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 Yogalektionen 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 zu jedem Hotel.



Sri Lanka

Barberyn Reef

Highlights
- Am Sandstrand von Beruwala gelegen
- Massage-Öle, Kräuter, Gemüse und Früchte aus eigener Produktion/Anbau (gilt für alle Barberyn Hotels)
- Begleitete Ausflüge zum Talapota-Tempel oder in den «Brief Garden»

Gut zu wissen
- Ganzjährig buchbar
- Ab CHF 3420 (z.B. 14 Nächte vor Ort / 13 Behandlungstage mit 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
- Gleicher Eingang mit Barberyn Waves
- Ab CHF 3550 (z.B. 14 Nächte vor Ort / 13 Behandlungstage mit 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 3350 (z.B. 14 Nächte vor Ort / 13 Behandlungstage mit 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
- Gleicher Eingang mit Barberyn Beach
- Ganzjährig buchbar
- Ab CHF 3650 (z.B. 14 Nächte vor Ort / 13 Behandlungstage mit 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
- Team überwiegend englischsprachig. Deutschsprachiges Management.
- Eine Oase für ruhesuchende Menschen

Gut zu wissen

- Ganzjährig buchbar
- Transferzeit ab / bis Colombo ca. 2 Stunden
- Ab CHF 3670 (z.B. 10 Nächte vor Ort / 10 Behandlungstage Shakti-Kur mit Flug in Economy-Klasse)

Von der Vision zur Wohlfühloase: Die Österreicherin Ira Schäffner erzählt, wie das ANANDA entstand – und was diesen Ort so besonders macht. Das ganze Gespräch online lesen: **www.ayurveda-yoga-travel.ch/ira**







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 Singhalesisch «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
- Transferzeit ab/bis Colombo ca. 4 Stunden
- Ab CHF 4030 (z.B. 14 Nächte vor Ort / 13 Behandlungstage mit Flug in Economy-Klasse)







Ayurveda-Rezept mit Kochvideo

Süsskartoffel-Mungbohnen-Suppe

Die Ernährung spielt im Ayurveda eine zentrale Rolle. Deshalb arbeiten wir mit der Ayurveda-Köchin und -Medizinerin Michèle Frey aus Bern zusammen und teilen regelmässig gesunde Rezepte mit Ihnen. In unserem Kochvideo zeigt Michèle, wie Sie ganz einfach eine feine Süsskartoffel-Mungbohnen-Suppe zubereiten.

So geht's

Zwiebel hacken, Süsskartoffeln und Karotten klein schneiden. Butter/Öl oder Ghee erhitzen, Kreuzkümmel und Kardamom anrösten, Zwiebel und Gemüse mitdünsten. Mungbohnen, Paprika und Muskatnuss beigeben, mit Wasser auffüllen und weich garen. Gegen Ende Bouillonpaste und Zitronensaft hinzufügen. Alles pürieren, abschmecken und nach Wunsch mit Rahm oder Kokosmilch verfeinern.

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.

Zutaten für 4 Personen

- 600 g Süsskartoffeln, geschält
- 150g Zwiebeln, geschält (ca. 1 grosse Zwiebel)
- 80 g Karotten (ca. 1 mittlere Karotte)
- 100 g Mungobohnen oder rote Linsen
- 1 bis 2 L Wasser
- Butter, Olivenöl, Sesamöl oder Ghee
- 1/2 TL Kreuzkümmel, gemörsert
- 2 Kardamomkapseln
- 1/2 TL Paprikapulver
- 1 Prise Muskatnusspulver
- 2 bis 3 TL Bouillonpaste
- Salz
- 1 TL Zitronensaft

Video und Rezept-PDF

www.ayurveda-yoga-travel.ch/suppe





Sri Lanka

Surya Lanka Hotels

Surya ist der Sonnengott der hinduistischen Mythologie und Namensgeber zweier besonderer Ayurveda-Resorts an Sri Lankas sehr ruhiger Südküste. Was sie verbindet, ist die langjährige, grosse Erfahrung mit authentischen Ayurveda-Kuren, viel Ruhe und die Nähe zum Indischen Ozean. Hier können Sie entspannte Strandspaziergänge geniessen. Dennoch hat jedes Haus seinen eigenen Charakter: das traditionsreiche Surya Lanka in Talalla und das kleinere, moderne Schwesterhaus am nahezu unberührten Strand von Rekawa. Welches passt besser zu Ihnen?

Surya Lanka Talalla

- Etabliertes Stammhaus seit 1995
- 44 Zimmer
- Inspiriert von traditionellen portugiesischen Kolonialvillen
- Am touristisch kaum erschlossenen Talalla Beach

Surya Lanka Rekawa

- Neues Schwesterhotel (seit 2025)
- 23 Zimmer, viele mit Meerblick
- Moderne und helle Bauweise
- Noch abgeschiedener, am Rekawa Beach gelegen

Gut zu wissen

- Ganzjährig buchbar
- Ab CHF 3700 im Surya Lanka Rekawa (z.B. 14 Nächte vor Ort / 13 Behandlungstage «Intensiv-Kur» mit Flug in Economy-Klasse)









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
- Kostenlose Übersetzungen ins Deutsche
- Ab CHF 2670 (z.B. 7 Nächte vor Ort / 7 Behandlungstage mit Flug in Economy-Klasse)









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. zu den Zimtplantagen von Koggala oder zu einem nahegelegenen buddhistischen Tempel mit Zeremonie

Gut zu wissen

- Ganzjährig buchbar
- Das Hotel setzt auf umweltfreundliche Massnahmen, z.B. Solarenergie, Verzicht auf Einwegplastik.
- Ab CHF 2720 (z.B. 7 Nächte vor Ort / 7 Behandlungstage mit Flug in Economy-Klasse)





www.ayurveda-yoga-travel.ch/weligama

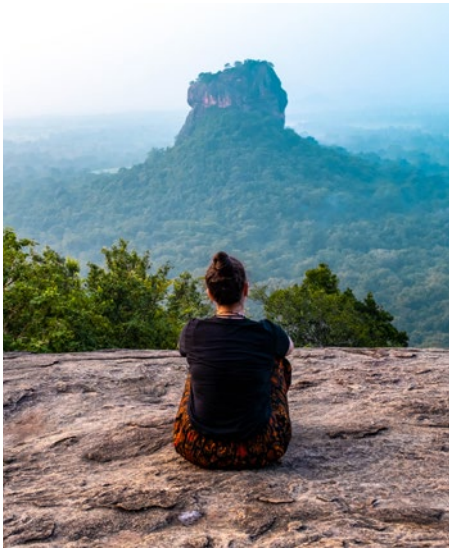




Sri Lanka

Unser Tipp: Sri Lanka entdecken und dann zur Ruhe kommen

Es erwarten Sie tropische Landschaften, duftende Gewürze, alte Tempel und Höhlen, Dschungel, lebendige Städte und eine faszinierende Kultur. Sri Lanka steckt voller Vielfalt. Eine Rundreise lässt Sie die Insel intensiv erleben, bevor Sie während Ihrer Ayurveda-Kur die Erlebnisse Revue passieren lassen und zur Ruhe kommen. Ob in der Gruppe oder individuell – wir empfehlen Ihnen, Sri Lanka vor Ihrer Ayurveda-Kur zu entdecken.



Gruppenreise: Sri Lanka «klassisch»

Tauchen Sie ein – in die Geschichte, Küche und Kultur Sri Lankas

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 englischsprachiger Reiseleitung; gute Englischkenntnisse von Vorteil
- Ab CHF 1320 (8 Tage, ohne Flug ab / bis Colombo)

Reiseprogramm & Reisedaten

Das detaillierte Reiseprogramm und alle Reisedaten finden Sie online.

www.ayurveda-yoga-travel.ch/gruppe-klassisch-lk





Privatreise: Highlights Sri Lankas

Tropische Natur
und kulturelle Höhepunkte

Highlights

- Besuch des Fischmarktes in Negombo
- Kochdemonstration in Kandy
- Weitsicht vom Lion Rock in Sigiriya
- Besuch einer Teefabrik
- Spektakuläre Bahnfahrt im Hochland
- Safaris im Udawalawe- und Minnerya Nationalpark

Gut zu wissen

- Ab CHF 1580 (8 Tage, ohne Flug ab/bis Colombo)

Reiseprogramm & Reisedaten

Das detaillierte Reiseprogramm finden Sie online.
Als Privatreise zu Ihrem Wunschtermin buchbar.

www.ayurveda-yoga-travel.ch/highlights-lk

Privatreise: Vielfältiges Sri Lanka

Einzigartige Erlebnisse
abseits bekannter Pfade

Highlights

- Safaris in vier Nationalparks
- Beeindruckende Tempelanlagen
- Authentische Begegnungen und Einblicke in das lokale Leben
- Tiefgrüne Wälder, einsame Seen und ursprüngliche Naturlandschaften
- Bootsfahrt im Gal Oya zu den schwimmenden Elefanten

Gut zu wissen

- Ab CHF 2350 (11 Tage, ohne Flug ab/bis Colombo)

Reiseprogramm & Reisedaten

Das detaillierte Reiseprogramm finden Sie online.
Als Privatreise zu Ihrem Wunschtermin buchbar.

www.ayurveda-yoga-travel.ch/vielfaeltiges-lk

AYUR FOOD

Daniela Dörflinger Bruggeman
Ayurveda Expertin
Foodblog – Koch-Workshops
Online Programm





Mach die Küche zu deinem Kraftplatz!

Entdecke die Grundprinzipien der ayurvedischen Küche – mit Rezepten und Gewürzen, die wirklich schmecken und dein Wohlbefinden stärken.

info@ayurfood.ch
www.ayurfood.ch

Ein alter Schatz, neu entdeckt

Longevity und Ayurveda



«Longevity» bedeutet, möglichst lange gesund und mit hoher Lebensqualität zu altern. Viele dieser Prinzipien sind im Ayurveda seit Jahrhunderten verankert. Doch was bedeutet Longevity aus ayurvedischer Sicht? Darüber sprechen wir mit Daniela Dörflinger Bruggeman von unserem Partner ayurfood.ch.



Ayurveda & Longevity

Longevity klingt modern, doch die Idee dahinter ist im Ayurveda seit Jahrtausenden verankert: es geht nicht darum möglichst alt zu werden, sondern lange gesund, vital und geistig klar zu bleiben. Im Ayurveda steht dafür das Konzept «Rasayana». Es stärkt die Lebensenergie, setzt auf typgerechte Ernährung, einen regelmässigen Lebensrhythmus, ausreichend Schlaf, Bewegung und Regeneration.

Bewusst leben

Für Daniela Dörflinger Bruggeman bedeutet Longevity deshalb nicht, den Körper ständig zu optimieren. Vielmehr geht es darum, im Einklang mit seinen Bedürfnissen zu leben. Frisch und achtsam essen, Stress reduzieren, sich regelmässig bewegen, Freundschaften pflegen und sich echte Pausen gönnen – all das trägt aus ayurvedischer Sicht zu einem langen und gesunden Leben bei. Oder kurz: bewusst leben und wahrnehmen, was Körper und Geist wirklich guttut.

Das vollständige Interview mit Daniela online lesen:
www.ayurveda-yoga-travel.ch/longevity







Indien

Hotel Nattika Beach

Hochwertige Ayurveda-Kuren inmitten tropischer Natur: Das Nattika Beach liegt in einem weitläufigen Palmengarten direkt am kilometerlangen Sandstrand. Komfortable Villen, professionell geführte Ayurveda-Kuren und viel Raum für Ruhe und Erholung prägen den Aufenthalt. Die Besitzerfamilie Mathew weiss aus langjähriger Erfahrung, was sich europäische Kurgäste wünschen – kein Wunder, kehren viele immer wieder zurück.

Highlights

- Grosszügiger tropischer Garten mit zahlreichen Palmen
- Professionelle Ayurveda-Behandlungen
- Ayurveda-Öle in der hauseigenen Apotheke hergestellt
- Exquisite ayurvedisch-vegetarische Küche
- Gemüse und Früchte aus hoteleigenem Garten
- Kilometerlanger Sandstrand für ausgedehnte Spaziergänge

Gut zu wissen

- Ganzjährig buchbar
- Ab CHF 3090 (z.B. 14 Nächte vor Ort / 14 Behandlungstage mit Flug in Economy-Klasse)









Geführte Yoga- und Ayurvedareise

Ihr Interesse an der Yogaphilosophie und ihre Verbundenheit mit der indischen Kultur führen die Berner Yogalehrerin Karin Reber regelmässig nach Indien. Wir freuen uns, dass sie auch unsere Yoga- und Ayurvedareise begleitet. Gemeinsam mit ihr reisen Sie nach Kerala und verbringen eine wohltuende, aktive Auszeit im Nattika Beach Ayurveda Resort.

Highlights

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

Gut zu wissen

- Für Yoga-Anfänger*innen und Fortgeschrittene
- Gruppenreise von Ayurveda & Yoga Travel, max. 12 Teilnehmende
- Ab CHF 4190 (16 Tage mit Flug in Economy-Klasse)

Reiseprogramm & Reisedaten

- 16. September bis 1. Oktober 2027

Das detaillierte Reiseprogramm finden Sie online.



Yogalehrerin
Karin Reber







Indien

Hotel Rockholm

Oberhalb des Lighthouse Beach im Süden Keralas erwartet Sie das Hotel Rockholm mit wunderbaren Ausblicken auf das Meer. Das sanfte Rauschen der Wellen und die angenehme Meeresbrise schaffen eine ruhige Atmosphäre und laden zum Entspannen und Innehalten ein. Wenn Sie die Nähe zum Meer und einen Ort der Ruhe schätzen, sind Sie hier bestens aufgehoben.

Highlights

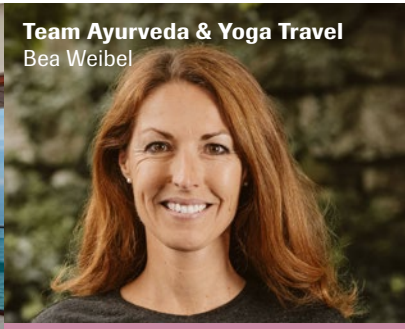
- Im bekannten Badeort Kovalam gelegen
- Helle und modern eingerichtete Zimmer
- Herzliche und familiäre Atmosphäre
- Diverse Ausflugsmöglichkeiten, z.B. in die Dörfer in der Umgebung von Kovalam

Gut zu wissen

- Ganzjährig buchbar
- Gehört zur gleichen Besitzerfamilie wie das Nattika Beach
- Ab CHF 3020 (z.B. 14 Nächte vor Ort / 14 Behandlungstage mit Flug in Economy-Klasse)



www.ayurveda-yoga-travel.ch/rockholm



Team Ayurveda & Yoga Travel
Bea Weibel

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





Ayur on the Beach Nattika

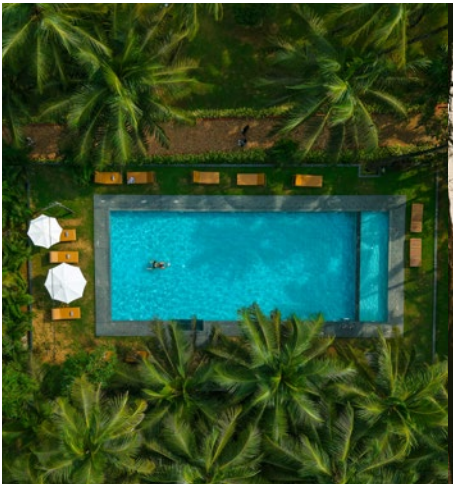
Direkt am kilometerlangen Nattika Beach erwartet Sie das 2026 neu eröffnete Ayur on the Beach Nattika. Nur 20 Villen, ein weitläufiger Garten mit Palmen und viel Grün sowie die ruhige, familiäre Atmosphäre machen das Resort zu einem besonderen Rückzugsort. Geniessen Sie authentisches Ayurveda, Yoga im offenen Pavillon und frisch zubereitete ayurvedische Küche – begleitet vom Rauschen des Meeres und der entspannten Lebensart Keralas.

Highlights

- Schöner, tropischer Garten mit schattenspendenden Palmen
- Spaziergänge am kilometerlangen Sandstrand
- Authentische Ayurveda-Behandlungen

Gut zu wissen

- Ganzjährig buchbar
- Modernes und kleines Resort
- Ab CHF 3280 (z.B. 7 Nächte vor Ort / 7 Behandlungstage mit Flug in Economy-Klasse)





www.ayurveda-yoga-travel.ch/ayurnattika





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
- Vielfältiges Programm mit Yoga, Meditation, Malen und Töpfern
- Mit dem Tuk-Tuk zum nahegelegenen hinduistischen Wallfahrtsort Gokarna

Gut zu wissen

- Ganzjährig buchbar
- Transferzeit ab / bis Goa ca. 4 Stunden
- Ab CHF 3220 (z.B. Rejuvenation-Programm, 7 Nächte vor Ort / 7 Behandlungstage mit Flug in Economy-Klasse)



www.ayurveda-yoga-travel.ch/swaswara





Hotel Healing Island und Hotel Lake & Mountains

Die beiden Partnerhotels mit je 10 Zimmern liegen ausserhalb des Dorfes Kudayathoor, direkt an einem Stausee in den grünen Bergen Keralas. Auf gegenüberliegenden Seiten des Sees gelegen, sind sie nur fünf bis zehn Gehminuten voneinander entfernt. Die ursprüngliche, touristisch kaum erschlossene Umgebung vermittelt einen authentischen Einblick in das traditionelle Leben im ländlichen Kerala.

Gut zu wissen

- Ganzjährig buchbar
- Ab CHF 3030 im Hotel Healing Island (z.B. 14 Nächte vor Ort / 13 Behandlungstage mit Flug in Economy-Klasse)

Hotel Healing Island

- Grosszügiger tropischer Garten in hügeliger Lage
- Direkt am Stausee mit schöner Aussicht
- Helle, teilweise renovierte Zimmer
- Viele Ayurveda-Tipps für den Alltag zu Hause

Hotel Lake & Mountains

- Alle Zimmer mit Blick auf den Stausee
- Spektakuläre Aussicht aus der Yogahalle, u.a. auf die Berge
- Klein, schlicht und besonders ruhig
- Traditionelle Ayurveda-Küche nach Familienrezepten



www.ayurveda-yoga-travel.ch/healing

www.ayurveda-yoga-travel.ch/lake-mountains





Indien

Unser Tipp: Erst Kerala entdecken, dann Ayurveda geniessen

Palmenumsäumte Backwaters, duftende Gewürzgärten, farbenprächtige Tempel, bunte Städte und sattgrüne Landschaften: Kerala und Südindien sind reich an Kontrasten und Eindrücken. Eine Rundreise bringt Ihnen die Kultur und das Leben im Süden Indiens näher, bevor Ihre Ayurveda-Kur beginnt. So bleibt Zeit, das Erlebte nachwirken zu lassen, loszulassen und sich ganz auf Ihre Auszeit einzulassen.

Einmal das Taj Mahal bestaunen und Rajasthan entdecken? Unsere Privatreise durch Nordindien macht es möglich: **www.ayurveda-yoga-travel.ch/rajasthan**

Privatreise: Kerala Backwaters

Entdecken Sie Fort Cochin und Keralas Wasserwege mit dem Hausboot

Highlights

- Fort Cochin mit seiner kolonialen Vergangenheit
- Idyllische Landschaften, Reisfelder, Kokosnuss-Palmen und kleine Dörfer
- Das Leben entlang der Wasserwege hautnah erleben

Gut zu wissen

- Ganzjährig buchbar
- Ab CHF 690 (4 Tage, ohne Flug ab/bis Cochin)

Reiseprogramm & Reisedaten

Das detaillierte Reiseprogramm finden Sie online. Als Privatreise zu Ihrem Wunschtermin buchbar.



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





Privatreise: Bangalore nach Cochin

Kontrastreiche Kulturreise durch
drei indische Bundestaaten

Highlights

- Tempel und Maharadscha-Paläste
- Einblick in das traditionelle Leben der ländlichen Bevölkerung
- Drei verschiedene Bundesstaaten kennenlernen
- Ehemalige britische Hillstation Ooty
- Bahnfahrt mit der Nilgiri Blue Mountain Railway

Gut zu wissen

- Ganzjährig buchbar
- Ab CHF 1350 (8 Tage, ohne Flug ab Bangalore / bis Cochin)

Reiseprogramm & Reisedaten

Das detaillierte Reiseprogramm finden Sie online.
Als Privatreise zu Ihrem Wunschtermin buchbar.

www.ayurveda-yoga-travel.ch/bangalorecochin

Privatreise: Höhepunkte Keralas

Natur- und Kulturreise durch
das vielseitige Kerala

Highlights

- Fort Cochin mit seiner kolonialen Vergangenheit
- Die Teeplantagen und ländliche Umgebung von Munnar
- Periyar Nationalpark mit Bootsfahrt
- Die Langsamkeit auf dem Hausboot entdecken
- Idyllische Gegenden: Reisfelder, und kleine Dörfer

Gut zu wissen

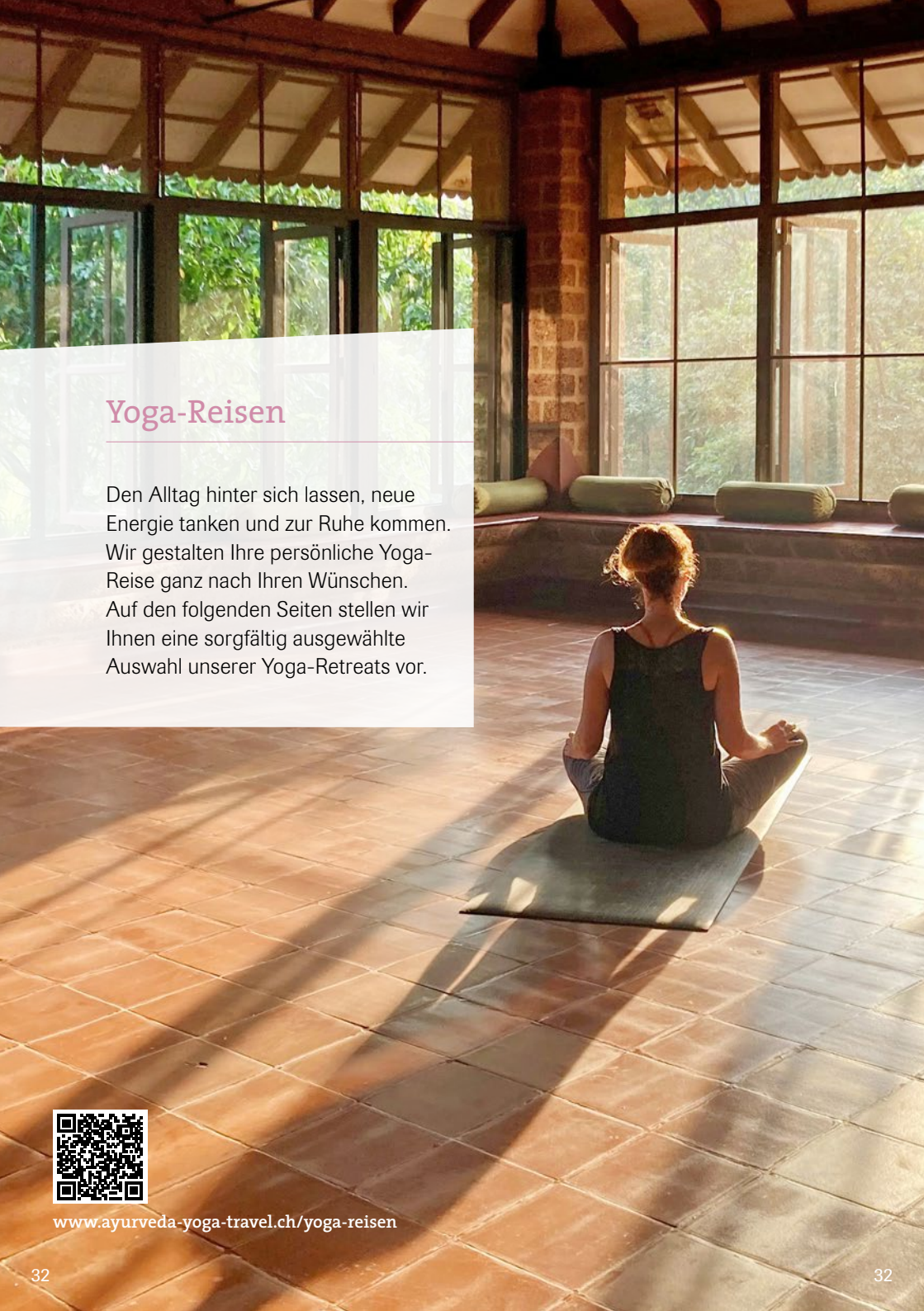
- Ganzjährig buchbar
- Ab CHF 1110 (8 Tage, ohne Flug ab Cochin / bis Trivandrum)

Reiseprogramm & Reisedaten

Das detaillierte Reiseprogramm finden Sie online.
Als Privatreise zu Ihrem Wunschtermin buchbar.

www.ayurveda-yoga-travel.ch/hoehepunktekerala

Alle Reisen in Indien online auf einen Blick:
www.ayurveda-yoga-travel.ch/reiseziel/asien/indien



Yoga-Reisen

Den Alltag hinter sich lassen, neue Energie tanken und zur Ruhe kommen. Wir gestalten Ihre persönliche Yoga-Reise ganz nach Ihren Wünschen. Auf den folgenden Seiten stellen wir Ihnen eine sorgfältig ausgewählte Auswahl unserer Yoga-Retreats vor.

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

32





Deutschland

Yoga im Haus am Watt für Frauen

Das Haus am Watt für Frauen an der Nordsee ruht auf einer Warft inmitten weiter Wiesen und Felder, nur einen Atemzug vom Wattenmeer entfernt. Hier bestimmt der Rhythmus von Wind, Wasser und Gezeiten das Leben. Die Weite der Landschaft schenkt ein Gefühl von Freiheit, lässt zur Ruhe kommen und tief durchatmen. Ein besonderer Ort, um Abstand vom Alltag zu gewinnen und neue Kraft zu schöpfen. Unsere beiden ausgewählten Programme richten sich gezielt an Frauen.

Highlights

- Tägliche Yoga-Praxis in schöner Atmosphäre
- Ayurvedische Behandlungen
- Vollständig biologisch und vegetarische / vegane Verpflegung
- Unmittelbare Lage am UNESCO-Weltnaturerbe Wattenmeer
- Sauna und zusätzliche Entspannungsmöglichkeiten

Gut zu wissen

- Ganzjährig buchbar
- Mit dem Zug reisen
- Ab CHF 1330 (1 Woche, ohne An- & Rückreise)









Bali (Indonesien)

Prana Veda Bali

Das Prana Veda Bali (deutschsprachiges Management) ist eine Wohlfühloase an der ursprünglichen Nordküste Balis – ideal für eine Auszeit mit Yoga, Meditation und Ayurveda. Wählen Sie aus drei verschiedenen Wochen-Retreats und kombinieren Sie bei einem längeren Aufenthalt gleich mehrere miteinander. Zur Auswahl stehen folgende Retreats: die Heil- und Energiewoche, das Yoga-Retreat oder die Ayurveda-Wohlfühlwoche.

Highlights

- Drei Retreats zur Auswahl
- «Aqua Healing»: Entspannung und sanftes Floaten im warmen Wasser, begleitet von einer Therapeutin
- Gemeinsame Aktivitäten wie Kochkurse und Ausflüge in die Umgebung

Gut zu wissen

- Ganzjährig buchbar
- Transferzeit ab/bis Denpasar ca. 3 Stunden
- Ab CHF 2580 (z.B. 1 Woche Yoga-Retreat vor Ort mit Flug in Economy-Klasse)

Reiseprogramm & Reisedaten

Details zu den Retreats finden Sie online.
An- und Abreise jeweils samstags möglich.









Zen Resort Bali

An der ruhigen Nordküste liegt das Zen Resort Bali eingebettet in tropische Gärten, Reisfelder und sanfte Hügel eingebettet. Fernab vom Trubel des Südens finden Sie hier ideale Bedingungen für eine erholsame Auszeit. Individuell abgestimmte Programme und erfahrene Therapeut*innen helfen dabei, neue Energie zu tanken und zur Ruhe zu kommen.

Entdecken Sie gemeinsam in einer internationalen Reisegruppe die faszinierende Inselwelt Balis, bevor Sie sich ganz Ihrer Ruhe und Erholung widmen. Alle Details finden Sie online:
www.ayurveda-yoga-travel.ch/gruppe-bali

Highlights

- Tropische Natur und traditionelle Kultur Balis
- Individuell abgestimmte Programme
- Meditation und Yoga beim Sonnenaufgang
- Erfahrene Therapeut*innen

Gut zu wissen

- Ganzjährig buchbar
- Transferzeit ab / bis Denpasar ca. 3 bis 3.5 Stunden
- Ab CHF 3400 (z.B. 7 Nächte Reinigungs-Retreat vor Ort mit Flug in Economy-Klasse)

Reiseprogramm & Reisedaten

Details zu den Programmen finden Sie online.
An- und Abreise jeweils samstags möglich.





Yoga-Retreat auf Mallorca

Im Mai nahm Rahel an einem einwöchigen Yoga-Retreat auf Mallorca teil. Ihr Fazit vorweg: «Die Auszeit in der Finca Son Manera empfehle ich von Herzen – und das nicht nur wegen des unfassbar guten Kuchens.» Ein Auszug aus ihrem Online Reisebericht.

Schnell gefunden: Die Lieblingsplätze

Was gibt es schöneres, als die ersten morgendlichen Sonnenstrahlen auf der Haut zu spüren, das Rauschen der Blätter im mediterranen Wind wahrzunehmen oder die Vögel singen zu hören? Darum werden die grosse Yogaplattform in der Nähe der Restaurant-Terrasse sowie die kleinere Plattform mitten in den Olivenhainen fortan meine Lieblingsplätze.

Die ausführliche Story
mit mehr Bildern:
www.ayurveda-yoga-travel.ch/mallorca-rahel





Ihr Aufenthalt in der Finca Son Manera
Die Yoga-Finca Son Manera eignet sich für Alleinreisende, Paare oder Freunde. Rahel: «Ich empfehle sie allen, die Yoga mit Ruhe und mediterranem Lebensgefühl abseits von Trubel verbinden möchten. Zwischen den Yogastunden bleibt viel Zeit für den Pool, den Garten oder eine Massage. Und diejenigen welche zwischendurch etwas unternehmen möchten, können das nahegelegene Montuïri entdecken oder einen Ausflug ans Meer machen.»

Neugierig geworden? Mehr über die Yoga-Finca Son Manera erfahren Sie auf der nächsten Seite.

7.30 bis 9 Uhr

Um 7.30 Uhr starten wir mit Yoga in den Tag. Bei schönem Wetter üben wir draussen auf einer der beiden Plattformen mitten in der Natur und freiem Blick. An kühleren Tagen praktizieren wir in einem der zwei hellen, freundlichen Yoga-Räumen. Bis um 9 Uhr nehmen wir uns Zeit für Bewegung, Ruhe und bewusstes Sein.

Ein besonderes Highlight

Unsere Gruppe verweilt lange beim Zmorge – manchmal bis um 11 Uhr. Zwischen Ziegenkäse mit Honig, Marmeladenbrot und Zimt-Porridge lernen wir uns besser kennen, tauschen Geschichten aus, sprechen über die Yogastunde und schmieden Pläne für den Tag. Ich mag diese gemeinsamen Vormittage. Übrigens, auch mittags und abends ist die Küche sehr fein.









Mallorca (Spanien)

Yoga-Finca Son Manera

Mediterranes Flair, Stille und viel Zeit für sich: Geniessen Sie Ihre Yoga-Auszeit auf der idyllischen Finca Son Manera im Herzen Mallorcas. Yoga, entspannte Stunden am Pool oder im Garten und wohltuende Massagen sorgen für Erholung. Entdecken Sie das nahegelegene Montuïri mit seinen maurischen Einflüssen oder unternehmen Sie einen Ausflug ans Meer oder nach Palma.

Highlights

- Vollpension mit frisch zubereiteten, kreativen vegetarisch und veganen Speisen
- Täglich zwei Yogaeinheiten, je 90 Minuten, deutschsprachig
- Dynamisch-sanftes Yoga
- Überdachte Yogaplattform mit Blick auf die Felder und offene Plattform im Olivenhain

Gut zu wissen

- Ganzjährig buchbar
- Gut für Alleinreisende geeignet
- Ab CHF 2220 (1 Woche mit Flug in Economy-Klasse)

Reiseprogramm & Reisedaten

Das detaillierte Reiseprogramm finden Sie online.
An- und Abreise jeweils samstags möglich.









Türkei

LYKIA Lodge

Freuen Sie sich auf eine herzliche Gemeinschaft, neue Bekanntschaften und gemeinsame Mahlzeiten an der langen Tafel der LYKIA Lodge in der Südtürkei. Die täglichen Yogastunden werden durch Meditation, Wanderungen und den Besuch einer antiken Stätte ergänzt. Nina und Ismael Gürkan und ihr Team begleiten Sie mit viel Herz durch diese abwechslungsreiche Woche an der lykischen Küste – aktiv und entspannt.

Wie unsere Teamleiterin Brigitte Streit den Retreat in der Südtürkei erlebt hat – lesen Sie den ganzen Bericht online: **www.ayurveda-yoga-travel.ch/brigitte-lykia**

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 1640 (1 Woche mit Flug in Economy-Klasse)

Reiseprogramm & Reisedaten

Das detaillierte Reiseprogramm und alle Reisedaten finden Sie online.







Island

Geführte Yoga- und Wanderreise

Entdecken Sie den hohen Norden im Sommer oder Herbst und erleben Sie Nordisland während zwei ganz unterschiedlichen Jahreszeiten. Im Juli erwarten Sie lange Tage und eine Natur voller Leben, im Oktober zeigt sich die Landschaft in herbstlichen Farben und mit einer ganz eigenen Ruhe. Erkunden Sie die eindrucksvolle Natur beim Wandern und lassen Sie das Gefühl der Freiheit und Kraft auch in Ihre Yoga-Einheiten einfliessen.

Highlights

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

Gut zu wissen

- Für Yoga-Anfänger*innen und Fortgeschrittene
- Übernachtung im Boutique-Hotel Akureyri
- Internationale Gruppe mit englischsprachigem Yogaunterricht
- Ab CHF 1980 (6 Tage vor Ort, ohne Flug ab / bis Akureyri)

Reiseprogramm & Reisedaten

- 18. bis 23. Juli 2027
- 10. bis 15. Oktober 2027

Das detaillierte Reiseprogramm finden Sie online.



Ulrica Seiler –
Schweizer Yogalehrerin
und Wanderführerin



www.ayurveda-yoga-travel.ch/island





Kapverdische Inseln

Geführte Yoga- und Wanderreise

Auf dieser Kleingruppenreise entdecken Sie die Naturschönheiten von Santo Antão und São Vicente und verbinden Wandern mit Yoga und Meditation. Eindrucksvolle Küsten, grüne Täler und weite Strände begleiten Sie ebenso wie die afrikanische Lebensfreude und kreolische Kultur der Kapverden.

Karin Bittel –
Schweizer Yogalehrerin und Gründerin Yogafestival Mountain Glow



Sandra Eigenmann –
Schweizer Yogalehrerin und Globetrotterin



Highlights
- Inselkombination Santo Antão und São Vicente
- Natürliche Swimming-Pools von Sinagoga
- Wandern, Yoga und Meditation mit Schweizer Yogalehrin

Gut zu wissen
- Für Yoga-Anfänger*innen und Fortgeschrittene
- Mittlere Kondition und Trittsicherheit erforderlich
- Gruppenreise von Ayurveda & Yoga Travel, max. 8 Teilnehmende
- Ab CHF 3890 (11 Tage mit Flug in Economy-Klasse)

Reiseprogramm & Reisedaten
- 8. bis 18. April 2027
- 11. bis 21. November 2027

Das detaillierte Reiseprogramm finden Sie online.





NATURETOURS



GLOBETROTTER GROUP MEMBER

Bhutan – Kultur und Trekking im Land des Donnerdrachens

Individuelle Reisen oder in Kleingruppen

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





Nepal

Geführte Yoga- und Wanderreise

Mit dieser Kleingruppenreise verbinden Sie Yoga und Trekking vor der beeindruckenden Kulisse des Himalayas. Der Khopra Danda Trek führt abseits der bekannten Pfade durch die eindrucksvolle Annapurna-Region. Inmitten dieser Bergwelt begleiten Meditation, Pranayama und sanfte Asanas Ihre Reise – eine besondere Verbindung von Bewegung, Natur und innerer Ruhe.

Alexandra Fender-Rother –
Schweizer Yogalehrerin
und Nepal-Expertin



Highlights

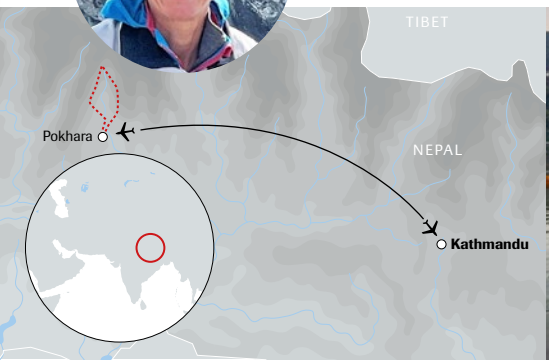
- Panoramaflug mit Blick auf die ganze Annapurna-Kette
- Grossartige Aussichten auf die mächtigen 8000er Annapurna und Dhaulagiri
- Dorfleben mit einzigartiger Kultur

Gut zu wissen

- Für Yoga-Anfänger*innen und Fortgeschrittene
- Gruppenreise von Ayurveda & Yoga Travel, max. 8 Teilnehmende
- Ab CHF 3175 (15 Tage, ohne Flug ab / bis Kathmandu)

Reisedatum

- 30.10. bis 13.11.2027





Das Team von Ayurveda & Yoga Travel

Wir entwickeln unsere Angebote im Team, tauschen Ideen aus und lassen unsere persönlichen Reiseerfahrungen einfliessen. Für uns ist es ein Geschenk, unsere Leidenschaft zum Beruf machen zu können. Dabei werden wir von Menschen unterstützt, die ihr Fachwissen mit Herz und Begeisterung einbringen: Yogalehrerinnen, die Sie ab der Schweiz begleiten und vor Ort unterrichten, lokale Reiseleiterinnen, die Ihnen Natur und Kultur näherbringen, sowie Ayurveda-Köch*innen und Ayurveda-Ärzt*innen, die mit Hingabe für Ihr Wohlbefinden sorgen.



Auch privat verbindet **Morgane Schweizer** gerne Bewegung und Entspannung – beim Wandern in der Natur und beim Yoga.



Brigitte Streit bei ihrer Ayurveda-Kur im Nattika Beach in Indien. Zeit für sich und zum Kraft tanken.



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

www.ayurveda-yoga-travel.ch/team

AYURVEDA & YOGA TRAVEL

GLOBETROTTER GROUP MEMBER

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

Folgen Sie uns

REISEGARANTIE