

AYURVEDA
&
YOGA

RETREAT

nach ayurvedischen Prinzipien
Freitag 1. Mai – Montag 4. Mai 2026,
In Andeer, Graubünden



Gönn dir ein entspanntes Wochenende mit einer ausgewogenen Mischung aus Ayurveda-Ritualen, wohltuendem Essen, Yoga, Massagen und bewusst gelebten Momenten – ein verlängertes Wochenende nur für dich. Unser ganzheitliches Retreat für Körper und Geist schenkt dir alltagsnahe, leicht umsetzbare Tipps, um Ayurveda in dein Leben zu integrieren und deinen Körper gleichzeitig sanft zu detoxen. So startest du rundum gereinigt, gestärkt und energiegeladen in den Frühling.

Das Retreat beinhaltet:

- 3 Übernachtungen in Graubünden (Gästehaus Schwert, Andeer)
- Angeleitete Morgenroutine (Ölziehen, Pranayama, Yoga usw.)
- Relax & Restore Yoga am Abend
- Täglich drei ayurvedische Mahlzeiten in Bio-/ Demeter-Qualität
- Einblick in die Ayurveda Basics (inkl. Handout / Rezepte / tägliche Tipps für zu Hause)
- Individuelle Massage durch eine ayurvedische Therapeutin (Aufpreis)

Ablauf:

Freitag: Check-in ab 15.00,
Start Retreat 17.00 Uhr.

Montag: Letzte Morgenroutine & Abschluss-Brunch
(Ende ca. 12.00 Uhr).

Preis:

Pro Person im Doppelzimmer:
CHF 840.-
Zuschlag Einzelzimmer:
+ CHF 200.-

Info & Anmeldung:

max. 15 Plätze, Anmeldeschluss: Ende Februar 2026
Wenn du vorab Fragen zum Retreat hast, melde dich per E-Mail.

olivia@ayurvedabaern.ch

