

# AYURVEDA

Food 4 HEALTH & Peace 4 SOUL

RETREAT



RUHEN und TRÄUMEN im 3-Sterne- ERDHAUS



INFORMATIONEN & BUCHUNG:

Zum Burgberg 1 - 98673 Eisfeld OT Waffenrod  
Tel. Rezeption: +49 (0) 3686 / 61890-0  
e-Mail: [info@feriendorf-auenland.de](mailto:info@feriendorf-auenland.de)  
[www.feriendorf-auenland.de/ayurveda](http://www.feriendorf-auenland.de/ayurveda)

NATUR trifft WOHLBEFINDEN im Thüringer Wald



Das alte WISSEN  
vom langen LEBEN



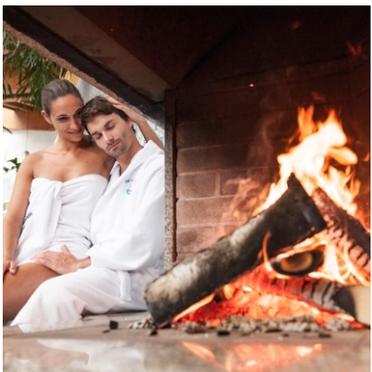
KÖRPER & GEIST



ENERGIE & BEWUSSTSEIN



NATUR & AKTIV



WELLNESS & ENTSPANNUNG

# 6 THEMEN - TAGE

Ayurveda... das klingt exotisch und etwas befremdlich, aber auch spannend. Wer schon einmal von Ayurveda gehört hat, der weiß, dass sich hinter diesem Begriff die alte & traditionelle Heil- und Lebenskunst Indiens verbirgt, die uns bereits präventiv dazu verhelfen kann, unsere innere Balance aufrecht zu erhalten oder zu erlangen. Das Ayurveda Retreat nimmt dich mit auf eine außergewöhnliche und genussvolle Reise. Wir haben für dich eine vielseitige und interessante Woche zusammengestellt, damit dein Urlaub einzigartig und unvergessen wird.

Gemeinsam mit uns und unseren Experten erfährst du viele kulinarische, physische und mentale Highlights. Finde mit Ayurveda deine innere Mitte, erkenne deine wahre Natur und lerne viel über das, was dir guttut. Es ist uns ein Anliegen, unser Wissen und unsere Begeisterung für Ayurveda in all seinen Facetten mit dir zu teilen. Übernachten wirst du in einem unserer acht einzigartigen 3-Sterne Erdhäuser, sodass bereits das Ruhen und Träumen in sich ein Erlebnis darstellen. Unser Ayurveda Retreat ermöglicht dir deine ganz besondere Auszeit.

„Der WEG zur GESUNDHEIT führt durch die KÜCHE, NICHT durch die APOTHEKE.“



(Sebastian Kneipp)

7 Übernachtung in unseren 3-Sterne klassifizierten Erdhäusern  
Vollpension mit saisonaler und regionaler Ayurveda Küche  
6 interessante Mottotage mit spannenden Aktivitäten & Workshops

- Bestimmung deiner Konstitution
- typgerechte Ernährung
- Yoga, Reiki & Meditation
- Vorträge & Workshops
- Saunabesuch & Entspannung
- geführte Wanderung
- Kochkurs „Do it yourself“
- Feuerritual / Mantra
- u.v.m.

## AYURVEDA RETREAT

### REISETERMIN

Eröffnungs-Retreat  
10.11. - 17.11.2024  
Folgetermine in Planung

### EINFÜHRUNGSPREIS

1.199,00 € / p.P. im DZ  
1.699,00 € / p.P. im EZ  
3. & 4. Person im Zimmer auf Anfrage

1 WOCHEN Food 4 HEALTH & Peace 4 SOUL

# 1 WOCHEN

KONSTITUTION SOULFOOD



## AYURVEDA VOLLPENSION

„Food as Lifestyle“

Unsere zertifizierten Ayurveda-Köche servieren dir eine abwechslungsreiche Auswahl an liebevoll zubereiteten Speisen, sodass es dir an nichts mangelt:

- umfangreiches Frühstücksbuffet mit klassischen und regionalen ayurvedischen Spezialitäten & Chai
- ausgewogenes und warmes Mittagessen sowie saisonale Salate und leckere Süßspeisen
- leichtes & bekömmliches Abendessen mit wärmenden Suppen und harmonischen Speisen
- ganztägig heißes Wasser, Ingwerwasser & Tee