

**Yoga & Ayurveda  
Wochenend  
Retreat am  
Schwielowsee  
+ 3 Tage Ayurveda  
Detox Kur**

**7 Tage/  
6 Nächte**

**MIT SARAH**

Ayurvedische Yoga Stunden,  
Leichte Mahlzeiten,  
Entspannungseinheiten,  
Spaziergänge, Koch-Demos,  
Gewürzkunde, kleine Theorie und  
Workshop Einheiten, Sauna

**890 € mit Ayurvedischer Verpflegung/Detox  
und Unterkunft**

11. bis 17. März 2022

Yogaraum Samthosha in Ferch

info@chalo-reisen.de [www.chalo-reisen.de](http://www.chalo-reisen.de)

whatsapp: +4915236607703

# Programm

Fr 11.03.2022

17:00 Vata Yoga Stunde

18:30 Leichtes Abendessen

19:00 Kleine Einführung in den Ayurveda und Tipps für die Tagesroutine

Sa 12.03.2022

9:00 Kapha Yoga Stunde

10:30 Ayurvedischer Brunch mit Koch Demo

12:00 Einführung in die Doshas und Dosha Test Prakruti und Vikruti

14:00 Kleine Stärkung und Freizeit

15:30 Jahreszeiten und Tagesablauf nach Ayurveda

16:30 Prananyaman & Anleitung Ayurvedische Gesichtsmassage

17:00 Klangschalenbad

17:30 Kichidi Kochdemo und Abendessen

So 13.03.2022

9:00 Pitta Yoga Stunde

10:30 Ayurvedischer Brunch mit Kochdemo

12:00 Workshop: Ayurvedischer Lifestyle und individuelle Ernährung

14:00 Yoga Nidra

15:00 Yogi Pause

16:00 Spaziergang

17:30 Leichtes Detoxabendessen

19:00 Sauna und Abendroutine



**Mo 14.03.2022 -Mi 16.03.2022**

**7:30 Morgenroutine**

**8:00 Sanfte Yoga Stunde**

**9:30 Ayurvedisches Detox Frühstück**

**11:00 Spaziergang**

**13:00 Ayurvedisches Detox Mittagessen**

**14:00 Ruhe**

**16:00 Sanfte Yogastunde**

**17:30 Detox Abendessen**

**19:00 Sauna und Abendroutine**

**Do 17.03.2022**

**7:30 Morgenroutine**

**8:00 Yoga Stunde**

**9:30 Ayurvedisches Frühstück**

**11:00 Abreise**

