



## **Yogaherz Ayurveda & Yoga Rejuvenation Retreat Samstag 2. – 9. Oktober 2018**

Wir freuen uns, Euch auch dieses Jahr wieder zu einer Yogaherz Ayurveda & Yoga Ferienwoche in Madeira, Portugal einzuladen. Das Datum verschiebt sich ein bisschen nach vorne vom 2. – 9. Oktober 2018.

Das 4 Sterne Hotel, welches ein Mitglied der “healing hotels of the world” ist, befindet sich auf einem Kliff direkt am Atlantischen Ozean und ist von üppiger Natur umgeben. Das kleine Hotel mit 24 Zimmern ist sehr ruhig gelegen. Das Personal ist super freundlich und trägt zu einem noch besseren Aufenthalt bei.

Alle Zimmer haben Meersicht und es ist ein spektakulärer Ort um sich zu erholen. Sonnenschein, köstliches ayurvedisches Essen und Behandlungen sorgen für eine noch tiefere Entspannung und Erholung. Das Hotel hat ein ayurvedisches Restaurant wo drei Mahlzeiten serviert werden. Das Hotel ist ein Teil des Galo Resort. Somit hast Du auch freien Zutritt zu allen anderen Vorteilen im grösseren Hotel (z.B Pool, Spa Area...) Das Hotel ist ein 10minütiger Spaziergang am Meer entlang entfernt.

Familienunterkunft ist im grösseren Hotel Galo möglich. Für Personen die gerne am Retreat teilnehmen möchten aber anderes Essen und andere Aktivitäten bevorzugen, ist das in diesem Hotel auch möglich. Preise geben wir gerne auf Anfrage bekannt

Der einwöchige Aufenthalt beinhaltet tägliches Yoga, sadhana, pranayama und Meditation, interessanter Workshop bezüglich Ayurveda, eine Wanderung in den Bergen mit einem lokalen Führer und eine Besichtigungstour.

### **Der Preis für den Aufenthalt beinhaltet folgendes:**

#### **Ayurveda rejuventation Paket:**

- Erste Konsultation mit Dr. Gopal – ein ayurvedischer Doktor aus Kerala India
- 4 Ayurveda Behandlungen gemäss Deinen persönlichen Bedürfnissen
- Ayurveda Workshop mit Dr. Gopal
- 

#### **Unterkunft:**

- 7 Nächte im schönen 4 Sterne Hotel
- Vollpension mit ayurvedischen Mahlzeiten (drei am Tag)
- Flughafentransport

## **Yoga**

- 4 Sadhanas (Pranayama & Meditation)
- 7 Yoga Klassen
- 1 Tag Wandern & Yoga
- 3 Lesungen zu verschiedenen Themen

## **Kosten pro Person:**

**Einzel Zimmer: 1975 Euro**

**Doppel Zimmer: 1695 Euro**

## **Nicht in den Kosten enthalten:**

- Flüge sind nicht im Preis enthalten. Ca. 400-500 CHF Hin- und zurück nach Zürich: Edelweiss fliegt direkt von Zürich und es ist nur ein vier Stunden Flug. Die Portugiesische Airline Tap fliegt über Lissabon. Dann ist eine Zeit von 5 – 6 Stunden einzurechnen.
- Transport und Kosten für die Besichtigung und einem Essen auswärts in einem lokalen Restaurant.

Komme mit uns in einen unvergesslichen, wunderschönen und erholsamen Urlaub. Wir freuen uns auf Dich! Bis bald!

Für mehr Informationen und Bilder kannst Du auch auf folgende Webseite gehen:  
<http://www.galoresort.com/Hotel-Alpino-Atl%C3%A2ntico---EN/Home>



## **Yogaherz Ayurveda & Yoga Rejuvenation Retreat Tuesday 2nd -9th October 2018**

You are invited to our third annual Yogaherz Ayurveda & Yoga rejuvenation retreat in Madeira, Portugal on the 2nd October- 9th October 2018. It's proven to be the perfect place for our retreat and we can't wait to return.

The hotel, which is a member of the healing hotels of the world, is located in lush surroundings directly on the cliffs of the Atlantic Ocean. The hotel has only 24 rooms and it is nicely secluded so it is peaceful and quiet. The staff are friendly and accommodating and make every effort to ensure your stay is comfortable and most enjoyable.

All the rooms have sea views so it is a spectacular place to relax and nourish yourself with sunshine, healthy and delicious Ayurvedic food, soothing Ayurvedic treatments and lots of fun with like minded people. The hotel is part of the Galo Resort so you also have free access to the amenities and services at the larger hotel, which is only a 10-minute walk away.

The week retreat includes daily yoga, pranayama (breathing exercises) and meditation, interesting lectures, Ayurvedic rejuvenation treatments, a hike in the beautiful mountains with a local guide, an afternoon of sight seeing and some fun evening activities.

### **The price of the Retreat includes all of the following:**

#### **Ayurveda rejuvenation package:**

- Initial Ayurvedic consultation with Dr. Gopal – an Ayurvedic Doctor from Kerala India
- 4 Ayurveda treatments depending on your individual needs
- Ayurveda Workshop with Dr. Gopal

#### **Accommodation:**

- 7 nights in this beautiful 4 star hotel
- Full board of Ayurvedic meals (3 per day)
- Airport transfers

#### **Yoga**

- 4 Sadhana practices (a light morning yoga practice)
- 6 yoga classes
- 1 day Hiking & Picnic
- Lectures on various health topics
- Universal 12 step meetings will be available to anyone who is interested.

**Cost per person:**

**Single room: 1975 Euro**  
**Double room: 1695 Euro**

**Excluded in the retreat costs:**

- Flights
- Transportation and costs for sight seeing and 1 dinner out in a local restaurant.
- Tips to the staff and the hiking guide.

**Please join us for this unforgettable experience to relax, practice self-care, practice yoga and experience the wonderful healing elements of Ayurveda.**

---

**Payment & Cancellation Policy:**

To reserve your place please send an email to [info@yogaherz.ch](mailto:info@yogaherz.ch) and indicate whether you would like a single or double room. Please make ad deposit of 500 Euro to the following account.

**Bank:** Post Finance  
**Account Name:** KIG Back2Balance  
Spencer/Manser  
Mainaustrasse 12  
8008 Zurich Switzerland  
**IBAN:** CH79 0900 0000 9194 2457 3  
**SWIFT/BIC:** POFICHBEXXX

**The remaining amount is due by 1st September 2018.**

If you would like to attend but need different payment arrangements please send us an email. We are happy to accommodate installments.

**Cancellation Policy:**

- Cancellation 60 days prior to the first day of the event, you will receive a full refund.
- Cancellation 30-59 days prior to the first day of the event, you will receive a 50% refund.
- Cancellation 0-29 days prior to the event, we will unfortunately not be able to provide a refund, as we are already committed to pay the hotel and retreat center.

Please check your travel insurance and take out additional protection if needed.