

GIARDINO

ASCONA



07. – 10. Mai 2026

AYURVEDA & YOGA RETREAT – ESSENCE OF BALANCE

mit Ayurveda-Spezialistin Mangal Gress aus München

Gönnen Sie sich eine bewusste Auszeit für Körper, Geist und Sinne. Inmitten der mediterranen Ruhe des Giardino Ascona lädt dieses exklusive Retreat dazu ein, Ayurveda und Yoga als ganzheitlichen Weg zu mehr Balance, Regeneration und innerer Klarheit zu erleben.

Gemeinsam mit unserer Ayurveda-Spezialistin Mangal Gress entdecken Sie die zeitlose Weisheit des Ayurveda – achtsam, praxisnah und individuell auf Sie abgestimmt. Sanfte Yoga- und Atemeinheiten, Meditation sowie Raum für Rückzug und Genuss schaffen einen Rahmen, in dem nachhaltige Erholung möglich wird.

Inhalt

- Einführung in die Grundlagen des Ayurveda und die Dosha-Lehre
- Persönlicher Dosha-Test mit individueller Einordnung
- Dosha-orientierte Yoga-, Atem- und Meditationspraxis
- Impulse für Stressreduktion, Selbstregulation und mehr Balance im Alltag
- Ayurveda im täglichen Leben: Ernährung, Rituale & Tagesrhythmen
- Zeit für Spa, Natur, Ruhe und persönliche Integration

Donnerstag – Ankommen & Erdung

Sanfte Yoga- und Atemsession zur bewussten Landung und Beruhigung des Nervensystems.

Freitag – Ayurveda verstehen & Erleben

Einführung in die ayurvedische Philosophie, Doshas, achtsame Praxis und ein Mindful Afternoon mit Raum für Erholung.

Samstag – Vertiefung & Integration

Ayurveda im Alltag, vertiefende Yoga-Einheiten und Zeit für individuelle Prozesse.

Sonntag – Mitnehmen & Verankern

Abschluss, Integration und alltagstaugliche Impulse für nachhaltige Balance.

Individuelle Mahlzeiten sowie freie Zeit für Spa, Garten und Rückzug begleiten das Retreat und ermöglichen maximale Freiheit und Erholung. Auf alle ayurvedischen Anwendungen aus unserem Spa-Menü erhalten Sie exklusive 20 % Nachlass.

Preise

- im Doppelzimmer Morgensonne zur Einzelnutzung, inklusive Vollpension: CHF 1'956
- im Doppelzimmer Morgensonne, inklusive Vollpension pro Person: CHF 1'356
- ohne Zimmer inklusive Vollpension, Spa-Eintritte und Programm pro Person: CHF 990
- nur Teilnahme am Programm pro Person: CHF 450

Mangal Gress
Ayurveda-Spezialistin
aus München

