



# Ayurveda-Yoga Reise in den Sri Lanka Ayurveda Garden

**Finden Sie zu sich selbst und heilen Sie Ihren Körper, Ihren Geist und Ihre Seele in der ganzheitlichen Erfahrung von Ayurveda und Yoga!**

Die Kombination der zwei indischen Lebensweisen „Ayurveda und Yoga“ bietet eine ganzheitliche Unterstützung zur Erhaltung und Wiederherstellung Ihrer Vitalität und Ihres körperlichen Wohlbefindens. Ayurveda verbunden mit Yoga wirkt sehr harmonisierend, entspannend, erweckt neue Lebenskraft und führt zu einer langfristigen Verbesserung Ihrer Gesundheit.



- Entspannen Sie bei den wohltuenden Ayurvedamassagen
- Dehnen und stärken Sie Ihren Körper im Yoga
- Finden Sie zur Ruhe und Konzentration in der Meditation
- Öffnen Sie Ihr Herz beim Mantra Singen
- Seien Sie der Natur nah und fühlen Sie sich mit ihr verbunden
- Erfreuen Sie sich an dem Meer, dem Strand und der Wärme
- Genießen Sie die Ruhe und die positive Energie im Ayurveda Garden



**„Das von Sehnsucht erfüllte Herz findet seinen höchsten Frieden, indem es sich mit dem Herzen der Schöpfung vereint.“** *(Deepak Chopra)*

Der Sri Lanka Ayurveda Garden ist ein reines Ayurveda Hotel. Es liegt ca. 80 km südlich von Colombo an einem sehr ruhigen, wunderschönen langen Sandstrand des indischen Ozeans. Das Haus steht unter deutscher Leitung, die besonders Wert auf individuelle und familiäre Betreuung legt.

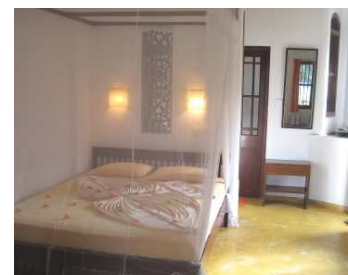
Weitere Informationen über den Ayurveda Garden und Ayurveda finden Sie unter:  
**[www.ayurveda-garden.de](http://www.ayurveda-garden.de)**



Der Garten vom Ayurveda Garden



Der Strand vor dem Hotel



Die Zimmer



# Finden Sie zu sich und Ihrer wahren Natur.

Das ganzheitliche Yogaprogramm basiert auf Hatha Yoga. Es umfasst die Körperstellungen (Asana), Atemübungen (Pranayama), Entspannungstechniken, Konzentration, Meditation und Mantra Singen.

Die Yogastunden sind für Anfänger und für Fortgeschrittene geeignet und finden direkt am Meer und im Yogaraum mit Blick aufs Meer statt.

Die "Hatha Yoga Pradipika" (das Yoga-Handbuch aus dem 15. Jahrhundert) sagt, dass man durch die Übung der Stellungen (Asana) "ausdauernde Kraft, Freiheit von Krankheiten und Leichtigkeit" erzielt.

Das Yogaprogramm wird von Marion Broecking, einer erfahrenen Yogalehrerin & Mantra Sängerin angeboten. Marion ist mit dem Land und dem Haus sehr vertraut und wird Sie während Ihres Aufenthaltes betreuen. Weitere Informationen über Marion Broecking finden Sie unter: [www.coachingmb.de](http://www.coachingmb.de)



**Marion Bröcking**  
Yogalehrerin, Coach,  
Ayurvedaberaterin,  
Dipl. Betriebswirtin



## Anreise bis 31. März 2012 --- Start: 1. April 2012

**2 Wochen: bis 15. April 2012 ab 2.115 € im DZ / 2.275 € im EZ oder**  
**3 Wochen: bis 22. April 2012 ab 3.100 € im DZ / 3.360 € im EZ**

(Preise pro Person / Deluxe Zimmer gegen Aufpreis)

### Enthaltene Leistungen:

- 14 oder 21 Tage Vollpension
- Unterkunft in stilvoll eingerichteten Zimmern
- 12 oder 18 Tage Ayurveda-Panchakarmakur
- 3 x täglich ayurvedische Mahlzeiten und Tees
- Flughafentransfer
- täglich 1½ Std. Yoga
- Meditation, Mantra Singen, Tempelbesuche, Vorträge, Kochdemonstration

Bitte richten Sie Fragen und Buchungen an:  
**office@ayurveda-garden.de** oder **mail&coachingmb.de**

Obiges Programm findet bei einer Teilnehmerzahl von mindestens 5 Personen statt und ist auf max. 20 Personen begrenzt.



Wir freuen uns auf Sie,  
Sri Lanka Ayurveda Garden & Marion Bröcking