

# YOGA AYURVEDA AUSZEIT

## Mit Psychologischer Begleitung

---



22. 09.–06.10.2024 im Nilaveli Ayurveda Health Resort,  
Sri Lanka



Du wünschst dir eine nährnde Auszeit für Körper, Seele und Geist?



Du interessierst dich für Ayurveda und möchtest eine authentische und professionell durchgeführte Ayurveda Kur in Sri Lanka erleben?

Die Kombination aus Yoga, Ayurveda und psychologischer Begleitung macht diese Reise einzigartig: Eine Ayurveda-Kur kann intensive körperliche und emotionale Prozesse auslösen. Psychologische Gespräche einzeln und in der Gruppe helfen, diese besser zu verstehen und zu integrieren. Die täglichen, sanften Yoga- und Meditationseinheiten ergänzen und unterstützen die Kur, indem sie dir einen weiteren Raum bieten, dir wohlwollend und neugierig zu begegnen und mit dem zu sein, was sich zeigt.

Die wunderschöne, nahe dem Meer gelegene Umgebung und die liebevollen Menschen vor Ort tragen dazu bei, dass ein Stück Heilung möglich werden kann.

Für Menschen jeden Alters, mit oder ohne Yoga Erfahrung, die sich eine bereichernde Auszeit für Körper, Seele und Geist wünschen.

# ANGEBOT

Im Doppelbungalow zur Einzelnutzung: **Total CHF 2'320.-**

Im Doppelbungalow zu zweit: **Total CHF 2'080.-**

*Individuelle Verlängerung des Aufenthalts möglich.*

Im Preis enthaltene Leistungen:

## **Unterkunft & Ayurveda Kur:**

**CHF 1'560.- / 1'320.-**

- 12 Übernachtungen im Einzel- oder Doppelbungalow mit Terrasse:  
Doppelbungalow zur Einzelnutzung: CHF 130.- / Nacht  
Doppelbungalow zu zweit: CHF 110.- / Nacht
- Vollpension (3 frisch zubereitete ayurvedische Mahlzeiten pro Tag, inkl. alle Getränke)
- Individuelle Ayurveda Behandlungen während 2-3 Stunden pro Tag
- Individuelle Betreuung durch die Ayurveda Ärztin, inkl. alle Tinkturen & Kräuter

## **Yoga und Meditationseinheiten:**

**CHF 260.-**

- 8 morgendliche Yogastunden à 75min
- 6 Abendentspannungen (Meditation, Yin Yoga / restorative) à 30-60min  
*Zusätzliche Yogastunden auf Wunsch vor Ort buchbar*

## **Therapiepauschale**

**CHF 500.-**

- tägliche Gruppengespräche
- 2 Einzelgespräche mit Sandra Steiner
- Betreuung rund um die Uhr, Organisation des gesamten Aufenthaltes
- 1 Vorbereitungstreffen in Bern, Datum noch offen  
*Zusätzliche Einzelgespräche auf Wunsch vor Ort buchbar*

## **Nicht inbegriffen:**

- Flug
- Visum (ca. CHF 40.-)
- Flughafentransfer bei An- und Rückreise mit der Gruppe (ca. 60.-)

## **HINWEIS:**

Die Übernachtung inkl. Vollpension und Ayurvedakur sind direkt beim Nilaveli Health Resort zu buchen und zu bezahlen. Solltest du früher anreisen und / oder später abreisen, kannst du dies bei der Buchung mitteilen.

Bitte melde dich für die Buchung direkt bei Robert unter [info@ayurveda-nilaveli.com](mailto:info@ayurveda-nilaveli.com) mit dem Hinweis, dass du Teil dieser Retreat-Gruppe bist.

## INFOS UND ANMELDUNG

<https://www.sandra-steiner.ch> oder [www.sarahhuebscher.com](http://www.sarahhuebscher.com)

# TEILNAHMEBEDINGUNGEN

## **Anmeldung / Bezahlung**

Nach Eingang der Anmeldung erhält der/die Teilnehmerin eine Anmeldebestätigung zusammen mit der Bankverbindung für die Bezahlung des Retreats. Bei der Anmeldung wird der Gesamtbetrag der Reise fällig. Der Platz für das Retreat ist erst mit der Zahlung des Betrages innerhalb von 30 Tagen nach Erhalt der Rechnung definitiv reserviert, die Anzahl der Teilnehmenden ist beschränkt. Das Nichtbezahlen der Rechnung gilt nicht als Abmeldung.

Ratenzahlungen sind in Absprache mit der Kursleitung möglich.

## **Annulation**

Mit Begleichen der Rechnung erklärst du deine Teilnahme am Retreat als verbindlich. Bei einer Annulation zu einem späteren Zeitpunkt ist eine Rückerstattung der Kosten ausgeschlossen. Der freigewordene Platz kann an eine andere Person abgetreten werden. In diesem Fall können eine Bearbeitungsgebühr sowie allfällige Umbuchungskosten geltend gemacht werden.

## **Änderungen**

Programm- sowie Änderungen spezifischer Leistungen (Unterkunft, Betreuung, Yogalehrerin, Transport) aus unvorhersehbaren Umständen oder Sicherheitsgründen bleiben ausdrücklich vorbehalten. Allfällige Mehrkosten gehen in diesem Fall zu Lasten der Teilnehmenden.

## **Abbruch der Reise durch den/die Teilnehmer/in**

Falls der/die Teilnehmer/in aus irgendeinem Grund die Reise vorzeitig abbricht, so wird der Preis nicht rückerstattet. Allfällige Mehrkosten gehen zu Lasten des/r Teilnehmers/in.

## **Reiseabsage durch Sandra Steiner & Sarah Hübscher**

Eine kurzfristige Reiseabsage infolge höherer Gewalt, behördlicher Massnahmen, Streiks oder Krankheit der Reiseorganisatorinnen bleibt vorbehalten. In diesem Fall wird der einbezahlte Betrag vollumfänglich rückerstattet. Weitere Forderungen können nicht geltend gemacht werden.

## **Anreise & Einreiseformalitäten in Sri Lanka**

Die Hin- und Rückreise an die Zieldestination ist Sache der Teilnehmenden und die daraus entstehenden Kosten nicht im Angebot inbegriffen. Die Einhaltung der Einreisebestimmungen im Ausland liegt in der Verantwortung des/r Teilnehmer/in. Reisepass oder Identitätskarte, müssen mindestens bis zum Rückreisedatum, in manchen Ländern auch mindestens 6 Monate über das Rückreisedatum hinaus, gültig sein. Die Anbieterinnen übernehmen keinerlei Haftung für nicht eingehaltene Vorschriften und damit verbundene Spesen, z.B. bei verweigerter Einreise.

## **Versicherung**

Versicherung ist in jeder Hinsicht Sache des/r Teilnehmenden. Für Diebstahl und Verlust von Gegenständen können die Reiseleiterinnen nicht haftbar gemacht werden. Wir empfehlen den Teilnehmer/innen dringend, folgende Versicherungen abzuschliessen: Reiseannulationsversicherung, Kranken- und Unfallversicherung.

Der/die Teilnehmer/in tritt die Reise auf eigene Verantwortung an, nimmt an sämtlichen Angeboten (Ayurveda Kur, Yoga, Meditation, Gespräche, ev. Ausflüge) selbstverantwortlich teil und verpflichtet sich, die Organisatorinnen über allfällige physische und/oder psychische Beeinträchtigungen zu informieren. Die Organisatorinnen lehnen jegliche Haftung ab.

Mit deiner Unterschrift erklärst du dich mit diesen Konditionen einverstanden.

Datum / Ort: \_\_\_\_\_

Unterschrift Teilnehmende/r: \_\_\_\_\_

# ANREISE

## **Individuelle Anreise**

Erster Behandlungstag im Nilaveli Health Resort am Montag 23.09.2024.

## **Anreise mit der Gruppe (Begleitung: Sarah Hübscher)**

Hinflug von Zürich nach Colombo am Sonntag 22.09.24 mit Qatar Airways, Abflug um 09:40 Uhr, Ankunft in Colombo um 02:05 Uhr Ortszeit. (Flug QR94)  
Transfer mit Privatwagen (klimatisiert) von Colombo direkt ins Nilaveli Health Resort, ca. 4-5h Fahrt. Mit etwas Glück sind unterwegs Elefanten zu sehen!

Rückreise am Freitag 04.10.24 um ca. 21:00 Uhr, Transfer mit Privatwagen vom Resort an den Flughafen. Rückflug am Samstag 05.10.24 um 04:55 Uhr von Colombo nach Zürich mit Qatar Airways, Ankunft in Zürich am Sonntag 06.10.24 um 14:20 Uhr. (Flug QR659)

Die Buchung der Flüge und die Organisation eines entsprechenden Visums für Sri Lanka sind Sache der Teilnehmenden.

Informationen zum Online Visum Antrag findest du [hier](#).

# PROGRAMM

(Änderungen vorbehalten)

## **Anreisetag, Kurtag 1**

Ankunft im Resort 8:00 – 10:00 Uhr

Frühstück

Erstes Gruppengespräch zum Kennenlernen

Vormittag: Individuelle Arztgespräche, Erstellen des Behandlungsplans

Nachmittag: erste Behandlungen

18:30 Abendessen

20:00 Abendentspannung

## **Gewöhnliche Kurtage**

06:45 Yoga

08:00 Gruppengespräch

08:30 Frühstück

Ab 10:30 individuelle Behandlungen, Einzelgespräche, freie Zeit / Ausflüge

12:30 Mittagessen

Ab 13:30 individuelle Behandlungen, Einzelgespräche, freie Zeit / Ausflüge

18:30 Abendessen

20:00 Gruppengespräch oder Abendentspannung

## **Kurtag 12, Abreisetag**

07:00 Yoga

08:00 Gruppengespräch

09:00 Frühstück

Ab 10:30 individuelle Behandlungen, Einzelgespräche, freie Zeit

12:30 Mittagessen

Ab 13:30 individuelle Behandlungen, Einzelgespräche, freie Zeit

17:00 Abendentspannung (Meditation, restoratives Yoga)

19:00 gemeinsames Abendessen

Ca. 22:00 Uhr Abfahrt Flughafentransfer

# DEIN LEITUNGSTEAM

## **Sandra Steiner, Psychologische Beratung**



Sandra beschäftigt sich seit über 30 Jahren mit Essstörungen, sowohl in der Prävention als auch in der Beratung. Als Gründungsmitglied und langjährige Mitarbeiterin half sie mit, am Inselspital Bern die Fachstelle «Prävention von Essstörungen Praxisnah» aufzubauen. Die Aufklärungs- und Öffentlichkeitsarbeit stand damals im Vordergrund. Nach verschiedenen Weiterbildungen und einem Masterabschluss MAS in Systemisch-lösungsorientierter Therapie wandte sie sich vermehrt der Beratung von Betroffenen zu. Seit 15 Jahren ist Sandra Steiner Roth

in eigener Praxis in Bern tätig, wo sie Betroffene und deren Angehörige begleitet. Zudem bietet sie begleitete Gesprächsgruppen und Intensivwochen an. Sandra Steiner Roth ist verheiratet, hat drei erwachsene Kinder und lebt in Bern.

## **Sarah Hübscher, Yoga & Meditation**



Mit viel Feingefühl ermuntert Sarah in ihren Yoga-Lektionen dazu, den Fokus nach innen zu richten und in Verbindung zu treten; mit deinem Körper, deinem Atem, deinem Sein. Im Tanz zwischen Polaritäten – Muskelkraft und Atemleichtigkeit, Dynamik und Hingabe –, mit viel Herz und von präzisen Anleitungen gestützt, stärkt sie dich in deiner Autorität und lädt dazu ein, Neues zu entdecken und Freiheit von innen heraus zu erfahren. Ihr Unterricht ist von diversen Ausbildungen in Hatha, Vinyasa, Anusara und Yin Yoga geprägt. Sarah lebt im Berner Lorrainequartier, wirkt nebst dem Yoga-Unterricht auch als

Heilpädagogin auf der Primarstufe und widmet sich mit Hingabe dem Studium des menschlichen Körpers und Geistes. Fasziniert von der Kraft der Berührung befindet sich Sarah seit 2021 in Ausbildung zur Shiatsu Therapeutin (OdA KT) am Kientalerhof.