

Ayurveda-Yoga-Sound-Natur




Raus aus dem Alltag! Gönn dir 6 Nächte und 5 Tage völlige Entspannung: Tauche ein in die heilsame Welt des Ayurveda, finde deinen Flow mit Yoga und begib dich auf eine Klangreise mit tibetischen Klangschalen - und das alles in der idyllischen Umgebung des zauberhaften Kegnaes Garden in Dänemark.

Erlebe von **Samstag 31. Mai 2025** bis **Freitag 6. Juni 2025** die perfekte Auszeit auf der idyllischen Insel Kegnaes in der dänischen Südsee, die malerische Region der südlichen Ostsee. Das Retreat bietet dir eine einmalige Gelegenheit, Körper, Geist und Seele in Harmonie zu bringen – inmitten der ruhigen Natur von **Kegnaes Garden**

Was dich erwartet:


Ayurvedische Heilkunst:

Workshops & individuelle Tipps für dein Wohlbefinden.

 **Tägliches Yoga:** Hatha- und Yin-Yoga-Einheiten, geeignet für alle Levels – Finde Balance und innere Ruhe mit sanften Flows und regenerierenden Haltungen

Klangschalen-Therapie:

Klangwelten, die Blockaden lösen und tiefe Entspannung fördern

 **Erholsame Umgebung:** Geniesse die Weite der Küste, Spaziergänge am Meer und die Gelassenheit der Insel.

Frisch zubereitete Mahlzeiten:

Köstliche, ayurvedische und vegetarische Küche, die deinen Körper nährt und stärkt.

Unterkunft:

Übernachte in einem der gemütlichen **Twinshare-Zimmer**.

Einzelzimmer sind auf Anfrage gegen Aufpreis verfügbar – für ein noch persönlicheres Erlebnis.

Bitte beachte, dass die Duschen und Toiletten gemeinsam genutzt werden.

Wann:

📅 **Samstag, 31. Mai 2025 (Anreise ab 15:00 Uhr) bis Freitag 6. Juni 2025 (Abreise ca. 12:00 Uhr)**

✉ **Anmeldung und weitere Informationen:**

Preise & Anmeldung:

💰 **CHF 1.025,00 / € 1.105,00 pro Person** im Zweibettzimmer bei Max. 10 Personen. (Bei einer Mindestanmeldung von 8 Personen wird ein kleiner Aufpreis von 10 % berechnet.)

Inklusive:

- 5 Übernachtungen
- 3 ayurvedisch-vegetarische Mahlzeiten pro Tag
- Wasser, Tee und zwischen Verpflegung.

Exklusive: Anreisekosten

Early-Bird-Angebot:

Buche bis zum **15. Februar 2025** und erhalte:
CHF 100,00 / € 100,00 Rabatt!

📅 **Anmeldeschluss:** 20. April 2025



Wo:

🌐 **Kegnaes Garden,**
Verbinde dich mit der Natur: Spüre die sanfte Brise der Küste, die Ruhe des Meeres und die inspirierende Weite der Insel Kegnæs in der dänischen Südsee. Erlebe Transformation, Entspannung und Inspiration in einer der schönsten Küstenregionen Dänemarks.

📍 **Anreise:**

**Norre Landevej 8 / 6470
Sydals, 6470 Dänemark
www.keгнаesgarden.de**

Du kannst Kegnaes Garden mit öffentlichen Verkehrsmitteln von Hamburg Flughafen / Flensburg / Senderborg mit dem Zug und Bus erreichen. Auf Wunsch setzt der Busfahrer dich direkt vor dem Kegnaes Garten ab.

Wenn du mit dem Auto anreisen möchtest, benötigst du ca. 2,5 Stunden von Hamburg nach Kegnaes.

Wenn du weitere Informationen benötigst, dann kontaktiere mich bitte.

**Nadja Ernst / www.food-and-ojas.ch /
info@food-and-ojas / +41(0)78 8608446**

Buche deinen Platz noch heute direkt bei mir! Die Teilnehmerzahl ist begrenzt, um eine intime und persönliche Atmosphäre zu gewährleisten.

Nadja 🌸