

Nana Spezial!

NANA und AYURVEDA Gesundheitstage auf Sri Lanka im ANANDA Ayurveda Resort vom 23.4. - 4.5. 2025



SRI LANKA, ES TUT SO GUT!

Was wir hier erleben dürfen, ist kaum in Worte zu fassen. Tage im **Paradies!** Ein kleines besonderes Resort mit 13 Zimmern, geführt von Ira und Brigitte und einem großartigen Team. Tage voller Gesundheit mit professionellen und einfühlsamen **Ayurveda Anwendungen**, allerbeste **vegetarische Mahlzeiten**, Tee und Wasser den ganzen Tag, **Yoga** in der Früh und **Meditation** am Abend. Eine einheimische **ayurvedische Ärztin**, die uns die ganze Zeit betreut. Und vor unseren Augen der **indische Ozean**. Wir müssen nur ein paar Schritte durch den Garten gehen und stehen am kilometerlangen **Sandstrand**.

Weil es uns wieder so gefallen hat, werden wir auch 2025 mit einer geführten Gruppe erneut hier herreisen und 12 Tage allerbeste Ayurveda-Kur im Paradies genießen.

Seid dabei, es tut so gut! Bleiben wir dran an unseer Gesundheit. Wir freuen uns auf euch.

Nana & Gerhard

INFOS & ANMELDUNG:

nur schriftlich über: nana@nana.at

Anmeldungen bis: 31. Jänner 2025

Mindestteilnehmer: 10 Personen

Bei Fragen bitte melden!

€ 2.520,- im EZ/pro Person

€ 2.170,- im DZ/pro Person

inkludiert sind:

- 12 Übernachtungen, alle Zimmer mit Meerblick
- täglich Yoga und Meditation lt. Wochenprogramm
- täglich frischer Frucht- oder Gemüsesaft
- Ayurvedische Vollpension
- 1,5 Stunden Behandlungen/Tag lt. Verordnung der Ayurvedaärztin (Massagen/Kräuterbad- oder Dampfbad/Ölapplikationen)
- mehrere Arztkonsultationen mit Ayurveda-Ärztin
- Workshops mit Jutta und Michael Münch über Physiognomik und Monolux Therapie
- Naturheilkundliche Abendvorträge von Nana
- Kochvorführung, Vortrag von Ärztin über Ayurveda
- 2 Nachmittagsausflüge (Village-Tour, Zimtfabrik)
- Betreuung von Nana & Gerhard
- W-LAN Zugang vorhanden

Nicht inkludiert sind:

- Flüge (bitte rechtzeitig buchen)
- Transfer ins Resort vom Flughafen Colombo
- Zusatzanwendungen (Akupunktur, Yoga Einzelstunde)

www.ananda-resort.com



Das Ananda-Team

nana!
GESUND BLEIBEN

SUSANNE BERNEGGER-FLINTSCH
Heilpraktikerin · Homöopathie
Dipl. Ernährungs- und Präventionscoach
Dipl. Fasten- und Gesundheitstrainerin
Basenfastentrainerin

www.nana.at

