

## Unser Programm für die Wohlfühlwoche

### Was erwartet Dich?

Nährende Ayurveda- und Wohlfühlbehandlungen, das Erforschen unserer 5 Körperhüllen (koshas) inkl. Faszien in der Yogapraxis, eine schmackhafte und gesunde Ernährung, ein entspannendes Rahmenprogramm. Lass es Dir einfach gut gehen!

#### Nicole Fontana

dipl. Yogalehrerin YS, EYU

#### Uli Nachtsheim

Inhaber Ayurveda-Hof Engel

#### Arlette Carabelli

Ayurveda- und Wellness-Therapeutin,  
dipl. Kosmetikerin

#### Marianne Crisafulli

dipl. Ayurveda-Therapeutin,  
Ayurveda-Akademie Rosenberg

- Yoga täglich 2 mal 90 Minuten
- Spezial-Abhyanga-Ayurveda Massage, 90 Minuten
- Hochwertige Gesichtspflege (QMS) und Fussreflexzonenmassage, 75 Minuten
- Facial Harmony und Handmassage, 75 Minuten
- Ayurvedische Seidenhandschuhmassage (Garshan), 75 Minuten
- Ayurvedische Rückenmassage (Pristhabhyanga), 75 Minuten

### Wochenpauschale

7 Übernachtungen  
mit ayurvedischer Vollpension,  
Yoga und Behandlungen

EZ CHF 2480.–

DZ CHF 2090.–

Unterkunft siehe  
[www.ayurvedahof.de](http://www.ayurvedahof.de)

Wir freuen uns auf Deine Anmeldung  
per Telefon oder E-mail



# Yoga- und Ayurveda- Wohlfühlwoche

im Ayurveda-Hof Engel  
in Niedersonthofen



Der Ayurveda-Hof Engel liegt sehr ruhig im Allgäuer Seeland auf 900m Höhe, inmitten von saftigen Wiesen und grünen Wäldern. Der Niedersonthofener See ist nur wenige Minuten entfernt und lädt ein zum Schwimmen, Wandern und Fahrradfahren.

An diesem wundervollen Kraftort möchten wir Euch mit Yoga, Ayurveda- und Wellnessbehandlungen verwöhnen. Die mit viel Liebe und Herz zubereiteten ayurvedischen Mahlzeiten werden Eure Gaumen und Sinne erfreuen.