



# Ayurveda & Yoga Retreat **Schweiz**

am Vierwaldstättersee im See- und Seminarhotel FloraAlpina Vitznau

TagesRetreat am 6. September 2025

WochenendRetreat vom 21. – 23.11.2025

Ayurveda & Yoga Retreat mit individuellem Gesundheitsprogramm und persönlichem Bildungs-Upgrade: Entspannt Ayurveda & Yoga am See erleben und das Wissen vom langen und gesunden Leben mit nach Hause nehmen. Gönn Dir eine ganzheitliche Auszeit inmitten der majestätischen Schweizer Alpen. Unser exklusives Retreat vereint die kraftvolle Ruhe der Berge mit der heilsamen Energie des Vierwaldstättersees. Ein Ort an dem Du tief durchatmen, loslassen und neu aufblühen kannst.

## **Modul 1**

### **Ayurveda Gesundheitsparcours „Welcher Typ bin ich?“**

Pulsd Diagnose, Konstitutionsanalyse, Ernährungsberatung, Lifestyle-Coaching und Detox Programm

*Ayurveda, die 5000 Jahre alte Wissenschaft vom langen und gesunden Leben, ist heute aktueller denn je. Sie bietet dem modernen Menschen ein natürliches, ganzheitliches und höchst individuelles Gesundheitskonzept. Entdecke bei einer interaktiven Selbsterkundungs-Tour Deinen Gesundheitstyp und bekomme praktische Gesundheitstools für Deinen persönlichen Alltag.*

## **Modul 2**

### **Ayurveda Mindset-Training „Raus aus der Stressfalle“**

Ayurvedische Psychologie, Mental- und Resilienz Strategien aus dem Ayurveda

*Die Ayurvedische Psychologie mit ihren jahrtausendalten Wurzeln bietet dem modernen Menschen heute praktische Tools zur Selbststeuerung für mehr Lebensfreude, Wohlbefinden und Gesundheit. Erlebe ein unterhaltsames Ayurveda Mindset-Training für mehr Resilienz und Balance im Alltag.*

## **Modul 3**

### **Ayurveda Gewürz-Workshop „Die Ayurveda Hausapotheke“**

Ayurvedische Gewürze als kostbarer Schatz und heilende Medizin

*Entdecke die Kraft der Gewürze für Ihre Hausapotheke und kreiere Deine persönliche Gewürzmischung als Streicheleinheit für die Gesundheit.*

## 1-3 Tage rund um Ayurveda & Yoga in der Schweiz

zur Stressreduktion, für mehr Lebensenergie und zur Unterstützung Deiner inneren Balance – dieses Ayurveda & Yoga Retreat ist besonders regenerativ und lädt Dich ein, ganz bei Dir anzukommen.

- Täglich genussvolles Ayurveda Gesundheitsprogramm individuell abgestimmt auf Deine Konstitution und Gesundheitsthemen
- Täglich unterhaltsames Ayurveda Bildungsprogramm und Coaching Tools für den Alltag
- Vielseitiges Yoga Angebot

### Anmeldung und Kosten:

---

#### TagesRetreat im See- und Semiarhotel FloraAlpina:

**6. September 2025**

10 Uhr – 18 Uhr

**Tagespauschale** ohne Mittagessen inklusive Kaffee/Tee/Mineralwasser ganztags  
60.00 CHF (*Anmeldung & Bezahlung im FloraAlpina: [www.floraalpina.ch](http://www.floraalpina.ch)*)

+ **Ayurveda & Yoga Retreat:** 200 CHF + MwSt.

Anmeldung & Bezahlung über:  
AyurvedaMobil Sonja Hilsenbek  
[www.das-ayurvedamobil.com](http://www.das-ayurvedamobil.com)  
[ayurvedamobil@email.de](mailto:ayurvedamobil@email.de)

#### WochenendRetreat im See- und Seminarhotel FloraAlpina:

**21.- 23. November 2025**

Retreatstart Freitag 21. 11. um 15 Uhr – Retreatende Sonntag 23. 11 um 16 Uhr

**2 Übernachtungen** im Einzelzimmer mit jeweils 2 x Frühstücksbuffet und 2 x 3-Gang Abendessen  
inklusive Kaffee/Tee/Mineralwasser ganztags  
530,00 CHF (*Anmeldung & Bezahlung im FloraAlpina: [www.floraalpina.ch](http://www.floraalpina.ch)*)

+ **Ayurveda & Yoga Retreat** von Freitag bis Sonntag inkl. Seminarmaterialien

400 CHF + MwSt.

Anmeldung & Bezahlung über:  
AyurvedaMobil Sonja Hilsenbek  
[www.das-ayurvedamobil.com](http://www.das-ayurvedamobil.com)  
[ayurvedamobil@email.de](mailto:ayurvedamobil@email.de)



## Sonja Hilsenbek

### Diplom Ayurveda-Spezialistin

*Deutsche Gesellschaft für Ayurveda (DGA) / Verband Europäischer Ayurveda-Mediziner und Therapeuten (VEAT)*  
**Gesundheitspädagogin, Psychologische Beraterin und Schauspielerin**

Ayurveda, die Wissenschaft vom langen und gesunden Leben, ist meine persönliche Passion, Mission und praktische Antwort auf die Gesundheitsprobleme unserer Zeit.

Das Erfolgskonzept eines der ältesten Gesundheitssysteme der Welt, liegt in der ganzheitlichen Verbindung zu unserer inneren und äußeren Natur – zur Urnatur.

Die Naturgesetze bieten uns praktische Tools zur Selbststeuerung von Körper, Geist und Seele.

In meiner Ayurveda Praxis und on Tour mit dem AyurvedaMobil bringe ich diesen Wissensschatz unterhaltsam, erfahrungsreich und alltagsnah in Vorträgen, Workshops, Fortbildungen und Retreats zurück in unsere moderne Lebenswelt nach dem Motto:

„Die wirksamste Medizin ist die natürliche Heilkraft, die im Inneren eines jeden von uns liegt.“

Hippokrates

Das AyurvedaMobil on Tour in Deutschland, Österreich, Italien und der Schweiz

[www.das-ayurvedamobil.com](http://www.das-ayurvedamobil.com)

[ayurvedamobil@email.de](mailto:ayurvedamobil@email.de)

mobil: 0163/6995584

*AyurvedaMobil Sonja Hilsenbek Bergweg 20 87538 Bolsterlang - Allgäu  
Tel. 0163/6995584 [ayurvedamobil@email.de](mailto:ayurvedamobil@email.de) [www.das-ayurvedamobil.com](http://www.das-ayurvedamobil.com)*



## **Chantal Kreiliger**

**Fachärztin für allgemeine innere Medizin, Yoga Lehrerin und Dozentin an der Heilpraktikerschule Luzern**

Ich habe ein grosses Verständnis und Wissen für Gesundheit sowie Wohlbefinden im Gesamtkontext. Mein Ziel ist es, die Selbstkraft und Energie in jedem einzelnen zu stärken. Alles ist bereits in uns vorhanden.

Yoga als Bestandteil vom Ayurveda ist mehr als eine körperliche Praxis – es ist eine Reise zur Selbstentdeckung, Transformation und Heilung.