



## Ayurveda Retreat

Ayurveda Gesundheitswoche im Naturhotel Chesa Valisa

21.-26. Juni 2026 im Kleinwalsertal

mit Zertifikat Ayurveda Alltagscoach

Ayurveda Urlaub mit individuellem Gesundheitsprogramm und persönlichem Bildungs-Upgrade:  
Entspannt Ayurveda erleben und das Wissen vom langen und gesunden Leben mit nach Hause nehmen.  
Als Ayurveda Alltagscoach sich selbst, der ganzen Familie, Freunden, Kollegen und Mitarbeitern helfen können.

### Tag 1+2

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

Pulsdiagnose, 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. Entdecken Sie bei einer interaktiven Selbsterkundungs-Tour Ihren Gesundheitstyp und bekommen sie praktische Gesundheitstools für Ihren persönlichen Alltag.*

### Tag 3

#### 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. Erleben Sie ein unterhaltsames Ayurveda Mindset-Training für mehr Resilienz und Balance im Alltag.*

### Tag 4

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

Ayurvedische Gewürze als kostbarer Schatz und heilende Medizin

*Entdecken Sie die Kraft der Gewürze für Ihre Hausapotheke und kreieren Sie Ihre persönliche Gewürzmischung als Streicheleinheit für die Gesundheit.*

#### Tag 5

##### **Ayurveda Massage und Kosmetik Workshop „Haaryurveda & Hautyurveda“**

natürlich haar-und hautgesund von Kopf bis Fuß

Schönheit kommt von innen!

Entdecken Sie Ihren persönlichen inneren Jungbrunnen und die vitalisierende Wirkung von ayurvedischer Naturkosmetik und die Kraft der Berührung für jeden Typ

#### Tag 6

##### **Ayurveda Abschluss Zertifikat Ayurveda Alltagscoach**

Ayurveda Coaching Tools für einen gesunden und stressfreien Alltag – Zuhause und im Beruf

*Ausgestattet mit dem Wissen vom langen und gesunden Leben, kehren sie gestärkt und erholt in ihren Alltag zurück und inspirieren als Ayurveda Alltagscoach ihr Umfeld. Mit neuen Tipps und Tricks zur Balance von Körper, Geist und Seele im Rhythmus der inneren und äußeren Natur, bieten sie eine attraktive Alternative zum modernen Alltagsstress.*

#### **6 Tage rund um Ayurveda**

- Täglich genussvolles Ayurveda Gesundheitsprogramm individuell abgestimmt auf ihre Konstitution und ihre Gesundheitsthemen
- Täglich unterhaltsames Ayurveda Bildungsprogramm mit Abschlusszertifikat und Coaching Tools für den Alltag (inkl. Ausbildungsmappe)
- Vitalisierende Bio Küche
- Vielseitiges Wellnessangebot mit Ayurveda Behandlungen

**Ayurveda Gesundheitsprogramm + Bildungs-Upgrade Ayurveda Alltagscoach : 600€ (zzgl. MwSt)**



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