

**Ayurveda Yoga Retreat mit Anand**  
**im Fonte Delle Nitrodi Spa – einem der ältesten Thermalbäder der Welt**  
**auf Ischia, Italien**  
**26. September bis 02. Oktober 2022**



Kommt mit ins Fonte Delle Nitrodi Spa – eines der ältesten SPAs der Welt auf der Insel Ischia (vor Neapel). Wir genießen tägliche Yoga- und Meditationsstunden mit Anand und die heilenden Eigenschaften des Nitrodi-Quellwassers. Das Retreat beginnt mit einer persönlichen Ayurveda-Beratung mit Anand und setzt fort mit jeder Menge Entspannung à la Yoga, sowie ayurvedischem Wissen, einem kraftvollen vedischen Ritual und der ganz besonderen Atmosphäre, die Ischia als Insel ausstrahlt.

Ischia liegt im Golf von Neapel (neben der Insel Capri) und wird von den Italiener:innen liebevoll "Eckchen vom Himmel" genannt. Ein Urlaub hier verspricht mediterranes Klima, ein wahres Naturparadies, traumhaften Meer-Blick, italienischen Charme und vor allem die heilsame Kraft von Thermalwasser, denn Ischia ist einer der ältesten Kurorte der Welt.

Erlebe das wundervolle Dolce Vita und genieße völlige Entspannung auf der paradisischen Insel in Kombination mit Yoga und Ayurveda.

**Ayurveda Yoga Retreat**

**Tagesablauf 09.00 – 10.30 und 17.00 – 19.00 Uhr**

- Täglich Yoga, Pranayama und Meditation
- Einführung in Mudra- und Mantra-Techniken
- Yoga Nidra: Praxis der Tiefenentspannung
- Shatkarma: Erläuterung der sechs Reinigungssysteme des Körpers
- Einführung in das vedische Wissen
- Ayurvedische Ernährung
- Vedisches Feuerritual

**Ayurveda Yoga Retreat Preis**

**€ 390,- (pro Person, exklusive Unterkunft und Spa)**



**Buchungen Fonte Delle Nitrodi Spa, Ischia: <https://en.fonteninfenitrodi.com/the-spring/health-giving-water>**