



# Indien Süd – Yoga/Ayurveda Retreat SwaSwara – Reise zu Dir selbst



<b>Daten:</b>	<b>01.11.-31.03.2020, 01.04.-31.10.2020</b>
<b>Dauer:</b>	<b>8 Tage (7 Nächte) oder auf Anfrage</b>
<b>Preis:</b>	<b>8 Tage Swa Yoga &amp; Ayurveda light-Programm CHF 1'330 im DZ, CHF 1'720 im EZ</b>
<b>Ort:</b>	<b>Gokarna (südlich von Goa und nördlich von Mangalore)</b>

SwaSwara – das aussergewöhnliche und erstklassige Yoga- und Ayurveda-Resort in der Nähe des heiligen Strandes Om südlich von Goa. Dieses Juwel ist einmalig – 24 grosse Villen-Zimmer sind in diesem Resort an unglaublicher Lage: etwas erhöht mit Blick über die Meeresbucht. Das ökologisch geführte Hotel hat einen grossen Garten mit Biogemüse und künstlich angelegten Seen. Das Wasser wird für die Bewässerung des Gartens und das Duschwasser aufbereitet und verwendet. «SwaSwara» bedeutet «Innere Stimme» – hier finden Sie zu Ihrem inneren Selbst. Ihre Begleitung ist ein bestqualifiziertes Team aus Yoga-Experten, einer Künstlerin (saisonal), Ayurveda-Ärztinnen und Ärzten sowie Therapeutinnen und einem liebevollen Team im Hotel, das Sie herzlich und auf hohem Niveau verwöhnt.

**Küche:** Vollpension und Kräutertees sind inbegriffen. Das Essen ist gesund und nachhaltig, es gibt Fisch und Meeresfrüchte, viel Gemüse, Früchte, kein Fleisch.

**Yoga & Ayurveda Light** – Bei diesem Programm machen Sie eine Pause von Ihrem Alltag, reflektieren und erneuern Ihren Kontakt zu Mutter Erde, zum spirituellen Sein und auch zum eigenen Körper.

**Ideal für Frauen:** gepflegte kleine Anlage, sehr gute Infrastruktur, wunderschöne, grosszügige Villen-Zimmer, ein flexibles Angebot an Therapien. Beispielsweise ist meist eine Künstlerin vor Ort, mit ihr können Sie töpfern, malen und gestalten.

**Die Work Life Balance im ganzheitlichen Boutique-Resort finden.**

«Authentic Travel Experiences» seit 1990  
Mitglied Garantiefonds der Schweizer Reisebranche





## Reiseprogramm

---

### Tag 1: Ankunft in Goa

Sie werden am Flughafen empfangen, Transfer ins Hotel (ca. 3,5h). Ankunft im Hotel – Sie werden herzlich vom Team willkommen geheissen.

### Tag 2 bis 8: Swa Yoga & Ayurveda light-Programm «Reise zu Dir selber»

Aufenthalt im SwaSwara Resort in einer grosszügigen Gartenvilla inkl. Vollpension (vegetarisch, Meeresfrüchte). Täglich Yoga und Meditations-Sessions, Ayurveda und Massagen:

Yoga-Programm	Tägliches Angebot	Inbegriffen
30 Minuten	Morgen-Meditation	für alle
60 Minuten	Yoga Asanas inkl. Pranayama	2 Klassenlevels
30 Minuten	Spezialfokus Meditation/Yoga	Fokus wechselt täglich
60 Minuten	Abend Yoga Asanas	für Klassenlevel 2
30 Minuten	Abendmeditation wie Chanting, Yoga Nidra, Trataka, Mind Sound Resonance	für alle

### Ayurveda:

Qualifizierte Ayurveda-Ärzte und Therapeutinnen beraten Sie und empfehlen Ihnen passende Massagen und Therapien. Die Mahlzeiten werden auf Ihre Behandlung abgestimmt. Falls Sie eine längere Ayurvedakur wünschen, können wir Ihnen diese buchen.

Inbegriffen	Dauer Min.	Package 8 Tage/7 Nächte
Ayurveda-Konsultation beim Arzt/ Ärztin		4
Entspannungsmassage	60	1
Ayurveda Destress-Massage	45	1
Rejuvenation Massage	60	1
Aromatherapie Salzabrieb	45	1

### Zusätzlich im Preis inbegriffen:

- ✓ Kunstunterricht
- ✓ Tee und Kräutertee mit frisch zubereitetem, gesundem Gebäck.
- ✓ Kochkationen mit dem Koch und seinem Team
- ✓ 45-minütige Bootstour zu benachbarten Stränden
- ✓ kulturelle Programme wie traditionelle Tänze und Musikinstrumente
- ✓ geführte Spaziergänge, Stadtbesichtigungen, Vogelbeobachtungen, Besuche in den Tempeln, Besichtigung des wöchentlichen Marktes

### Tag 8: Gokarna – Ende des Aufenthaltes.

Transfer zum Flughafen Goa.

«Authentic Travel Experiences» seit 1990  
Mitglied Garantiefonds der Schweizer Reisebranche





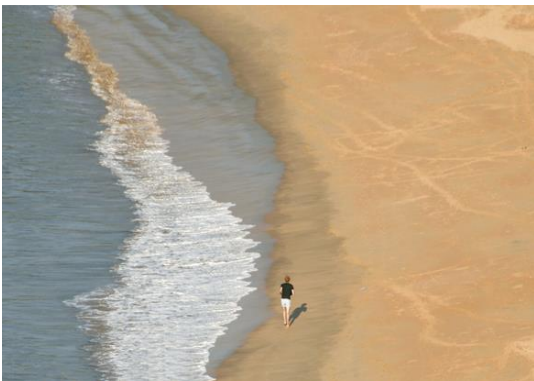
## Ihr exklusives Yoga und Ayurveda Resort

### **Anlage, Zimmer + Spa, Sport:**

24 Gartenvillas, alle in lokalem Stil erbaut. Die Villen haben einen schönen Innenhof mit Garten. Das Schlafzimmer ist überdacht und klimatisiert. Jede Villa verfügt über ein fantastisches, grosses «Open air»-Badezimmer mit WC/Dusche, zum Zimmer gehören Föhn, Safe, Minibar, Kaffee-/Teekocher, Telefon und eine eigene Meditations- und Yoga-Terrasse mit Blick auf die tropische Vegetation und/oder aufs Meer. Im Restaurant gibt es frische, zumeist Bio-Produkte aus der Region, vegetarische Gerichte sowie Fisch und Meeresfrüchte, aber kein Fleisch. Das Strandrestaurant ist für Abendessen geöffnet und Rotwein ist erhältlich. An der Bar gibt es die üblichen Cocktails/Mocktails. Kein TV und Radio in den Zimmern vorhanden – das Hotel ist ein Ort der Ruhe. In der Anlage finden Sie das Meditations- und Yogazentrum, ein grosses Schwimmbad, eine Bibliothek, eine Boutique, ein Strandrestaurant mit Bar, eine offene Küche, Therapie-, Kunst- und Yogaräume.

### **Umgebung:**

An der bekannten Om-Beach. Das Städtchen Gokarna – es ist in 45 Minuten erreichbar – verfügt über einen malerischen Tempel, Basare und eine interessante Kulturgeschichte.





## Preise und Leistungen 2019/2020

---

	<b>8 Tage/ 7 Nächte</b>	<b>8 Tage/ 7 Nächte</b>	<b>Längere Aufenthalte auf Anfrage</b>
	Preis pro Person im DZ	Preis pro Person im EZ	
01.11.2019-31.03.2020	CHF 1'820	CHF 2'745	
01.04.-31.10.2020	Ca. CHF 1'330 *	Ca. CHF 1'720 *	

\*Richtpreis

### **Inklusiv:**

8 Tage Swa Yoga & Ayurveda light-Programm „Reise zu Dir selbst“ gem. o.g. Programm, Übernachtungen im SwaSwara Boutique Resort mit Vollpension wie beschrieben, alle Aktivitäten und Anwendungen wie beschrieben, Transfers Goa Flughafen-Resort, Reisedokumentation Women Travel inkl. 1 Reiseführer.

**Exklusiv:** Flug Schweiz-Goa-Schweiz mit Linienflügen – fragen Sie nach den aktuellen Preisen für Economy und Business Class, persönliche Ausgaben und andere als inbegriffene Getränke, Annullations- und SOS-Kostenversicherung ab CHF 123 (Jahresversicherung), Trinkgelder, E-Visum Indien ca. USD 80, Servicepauschale.

**Bemerkungen:** Es gelten die allgemeinen Reisebedingungen von Women Travel. Preis- und Programmänderungen bleiben ausdrücklich vorbehalten.

**Frauen:** Während der Menstruation sind nicht alle Programme durchführbar. Die Ärztin wird entscheiden und alternativ Ihrem Dosha angepasste Therapien vorschlagen.

**Annullationsbedingungen Hotel:** 50 Prozent Annullationsspesen ab Buchung oder bis 30 Tage vor Abreise, 100 Prozent Annullationsspesen ab 30 Tage vor Abreise.

**Während des Monsoons** (Sommer) kann es inhaltlich zu Veränderungen kommen (wetterbedingt).

### **Gut zu wissen**

Klima: Beste Reisezeit: von Oktober bis Mai. Tropische Temperaturen.

Einreise: Gültiger Reisepass, noch mind. 6 Monate über die Rückreise hinaus gültig und E-Visum.

Einreise: Reisepass, muss noch mind. 6 Monate über die Rückreise hinaus gültig sein und ein e-Visum. Weitere Informationen erhalten Sie bei Buchung.

Sicherheit: [www.eda.admin.ch](http://www.eda.admin.ch)

Gesundheit: [www.safetravel.ch](http://www.safetravel.ch)

Programme, Fotos, Reisekonzept: © Women Travel

Preisstand vom 16.01.2020

19\_20\_IND\_IND\_SWA\_B2C