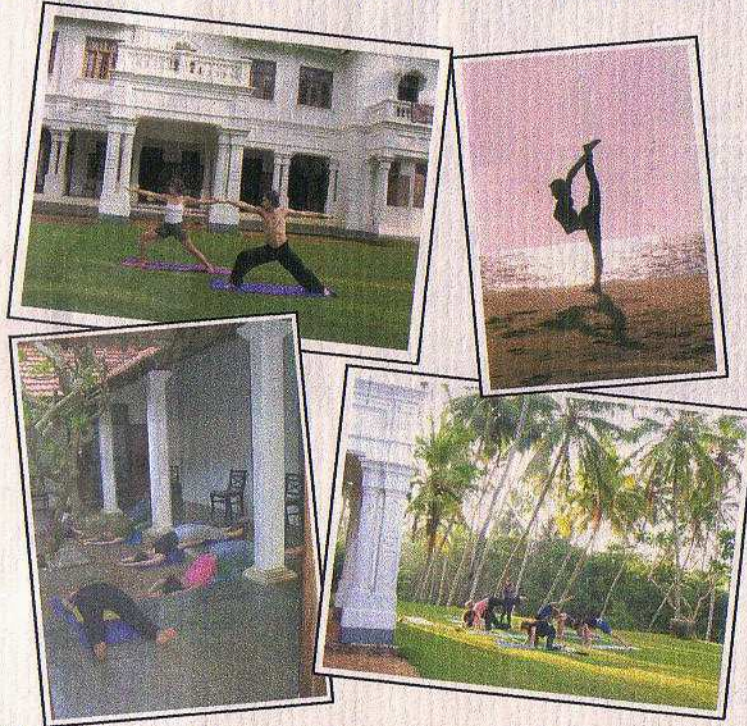


Yoga

Die Yogakurse werden von einem europäischen oder ceylonesischen Yogalehrer geleitet. Dieser stimmt den Unterricht individuell auf Ihr Können ab, egal ob Sie Anfänger oder Fortgeschritten sind. Sie haben die Möglichkeit zweimal am Tag Yoga zu praktizieren. Am Morgen von 7:30 bis 9:00 und von 17:30 bis 19:00.



"Als Anfänger dachten Ich, dass ich mit den täglichen Yogalernabschnitten kämpfen werde. Aber der Unterricht führte mich Schritt für Schritt zum Yoga hin. Ich werde den fantastischen Anfang mit nach Hause tragen.."

- Julie Daniels, Toronto, Kanada

www.villadezoysa.com

Ayurveda

Eine Ayurveda-Kur nimmt zwei bis vier Wochen in Anspruch. Bei dieser Kur werden Sie von einem Ayurveda-Arzt begleitet, der die Behandlung auf Ihre Bedürfnisse abstimmt.

Eine zweiwöchige Kur beinhaltet:

Intensive Gespräche mit dem Arzt

Erstellung eines Behandlungsplanes

Ölgüsse

Ganzkörpermassagen

Kräuteranwendungen

Ayurveda-Diät

Diskussionsrunden zum Thema Meditation und Buddhismus



Vegetarische Küche

Serviert wird typisch ceylonesische Küche:

Das Frühstück findet nach dem Morgenyoga statt. Verschiedene tropische Früchte, Eier, Marmelade,

www.villadezoysa.com