

Find the
programme
in English
from page 32

Ayurveda- Basisprogramm

Das Basisprogramm ist die **Grundlage für die folgenden Ayurveda-Kuren** – von Ayurveda Detox bis hin zur grossen Giardino-Panchakarma-Kur. Es kann je nach Kur mit spezifischen Anwendungen ergänzt werden.

Das Ayurveda-Basisprogramm besteht aus folgenden Elementen:

Ayurvedische
Vollpension

Anamnese und Pulsdiagnose
mit ayurvedischer Ernährungs-
und Lifestyleberatung

Täglich Yoga, Pranayama (Atemübungen)
und Meditation

Eintritt in den Sauna-/Pool- und Fitnessbereich

Teilnahme am Wochenprogramm, Ausflüge

Workshop

Infotreffen zu Themen der Gesundheit

Abschlussgespräch

Ayurveda-Gäste profitieren von **20 % Nachlass auf den Zimmerpreis** im Giardino Ascona, Giardino Mountain und Atlantis by Giardino (Hochsaison und Feiertage nach Verfügbarkeit). Die Zimmerpreise werden separat kalkuliert und sind nicht im angegebenen Kurpreis enthalten.

Mehr Informationen zu den Giardino-Hotels und den Zimmerpreisen finden Sie auf Seite 39.

Bei Fragen zum Angebot oder Reservierungswünschen steht Giardino Ihnen jederzeit unter **+41 (0)800 333 313** oder **ayurveda@giardino.ch** zur Verfügung.

Gerne weisen wir Sie darauf hin, dass es während der Kuren von grossem Vorteil ist, auf Alkohol, Kaffee und andere Genussmittel zu verzichten, um den bestmöglichen Erfolg zu erzielen.