RIVIERA ACADEMY

YOGA & AYURVEDA MIT SARAH & JOSEFA

Eine Woche für Körper & Geist

Sonntag, 11.04.2027 bis
Sonntag, 18.04.2027

Kroatien - Lovran, Campus I.

Yoga · Breathwork · Sound Baths Ayurveda-Workshops

Keine Vorkenntnisse nötig

Kursleiterinnen:

SARAH & JOSEFA

@sarah_ayurhealth - @josefa_vidaelemental

WAS DICH ERWARTET

Genieße eine Woche voller Entspannung und heilsamer Selbsterfahrung durch verjüngende und regenerierende Praktiken aus **Yoga** und **Ayurveda** – inmitten einer traumhaften Küstenlandschaft am Mittelmeer.

Du nimmst einen klaren Geist, einen entspannten Körper und Praktiken mit, die du in deinen Alltag integrieren kannst.

KURSINHALT

- Yoga
- Breathwork
- Sound Baths
- Ayurveda-Workshops
- Praktiken für deinen Alltag

Keine Vorkenntnisse erforderlich ·
Unterricht auf Deutsch & Englisch
Bitte mitbringen: eigene Yogamatte, Kissen & Decke



Sarah ist ausgebildete Krankenpflegerin und hat zehn Jahre lang Menschen im Gesundheitswesen begleitet. Am Krankenbett hat sie erlebt, wie viel ein gesunder Lebensstil bewirken kann – aber auch, wo die Schulmedizin an ihre Grenzen stößt. Diesen Erfahrungsschatz gibt sie heute auf ganzheitliche Weise weiter: Mit Ayurveda, Yoga und Körperarbeit begleitet sie Menschen dabei, ihre Gesundheit selbst in die Hand zu nehmen, und teilt dieses Wissen mit großer Leidenschaft.



Seit 2015 hat sich **Josefa** auf ayurvedische Ernährung und Kochkunst spezialisiert und dafür an verschiedenen Orten in Indien und Chile ausgebildet. Sie ist Teil des Teams der „Soul School of Ayurveda and Yoga". Seit 2022 organisiert sie Gruppenreisen mit Schwerpunkt Ayurveda, die den Teilnehmenden ayurvedische Traditionen, Wissen und Praktiken näherbringen. Seit mehr als 15 Jahren praktiziert und vertritt sie Meditation, Yoga und Homa- Therapie und vermittelt einen ganzheitlichen Ansatz zum Wohlbefinden durch Ernährung und Lebensstil.



Unser Angebot

7 ÜBERNACHTUNGEN
im Campus I.

5 TAGE KURS PROGRAMM
mit Sarah & Josefa

Der Kurs ist für Anfänger*innen und Fortgeschrittene geeignet.

KURSGEBÜHR: AB 520 EURO PRO PERSON*

*Mehr Informationen über Preise findest du unter riviera.academy/preise





