

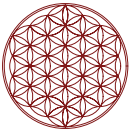
XXXXXX

# Mittsommers Retreat



Kärlingesund Retreat Center  
[karlingesundretreatcenter.se](http://karlingesundretreatcenter.se)

Ayurveda & Yoga  
an der Westküste Schwedens



# Ayurveda & Yoga

**Mittsommer-Retreat mit herzlicher Gemeinschaft  
und viel Selbsterfahrung in inspirierender Natur**

Du möchtest Deine Kenntnisse über Ayurveda und Yoga vertiefen und beides eine Woche lang am eigenen Leibe erfahren? Du möchtest mehr Energie und Wohlbefinden durch einfache Übungen aus dem Kalari, der traditionellen indischen Kampfkunst, erleben? Dann bist Du absolut richtig in unserem Mittsommer-Retreat, in einer freundlichen Gruppe und an einem außergewöhnlich schönen Ort in Südschweden. Jeden Tag werden ausgewählte Themen mit Impulsvorträgen und praktischen Erfahrungen vorgestellt und anwendungsbezogen vertieft.

Der Schwerpunkt dieses Mittsommer-Retreats liegt auf dem genussvollen Erleben der heilsamen Wirkungen von Ayurveda, Yoga und Kalari. Wir tauchen gemeinsam in den Ozean dieser traditionellen indischen Heil- und Lebenskünste ein und nach einer Woche nimmst Du Rüstzeug mit, das Du selber praktisch zu Hause anwenden kannst. Lerne von und mit den Profis des Gesundheitszentrums Sonne & Mond Berlin. Das Retreat ist für Menschen mit und ohne Vorerfahrung im Bereich Ayurveda, Yoga und Kalari geeignet.

## **Info & Anmeldung:**

[karlingesundretreatcenter.se](http://karlingesundretreatcenter.se)

[info@karlingesundretreatcenter.se](mailto:info@karlingesundretreatcenter.se)



**SONNE & MOND**  
GESUNDHEITZENTRUM

[www.sonneundmond.com](http://www.sonneundmond.com)

