

CERVO



MOUNTAIN
ASHRAM SPA
RETREAT

CERVO
MOUNTAIN RESORT
RIEDWEG 156
CH-3920 ZERMATT

T +41 27 968 12 12
ASHRAM@CERVO.SWISS
WWW.CERVO.SWISS

3 TAGE RETREAT PROGRAMM



SONNTAG

- 16:00 Check- in
- 17:00-18:30 Eröffnungszeremonie mit einer netten Begrüssung, bei der das Programm erklärt wird. Weiter geht es mit einer Restorative Yoga-Session im Ritualraum
- 19:00-20:00 Abendessen mit veganen und vegetarischen Optionen
- 20:15-21:00 Yoga Nidra im Ritualraum

MONTAG

- 7:00-8:00 Morgen-Yoga im Ritualraum
- 8:00-8:30 Meditation (optional für Hotelgäste und Retreat-Gäste) im Ritualraum
- 9:00-10:00 Gesundes Frühstück mit veganen und vegetarischen Optionen
- 10:30-12:30 Waldbaden (bei gutem Wetter) / Kakaozeremonie (bei schlechtem Wetter)
- 13:00-14:00 Gesundes Mittagessen mit veganen und vegetarischen Optionen
- 14:00-17:00 Spa und Behandlungszeit. Behandlung nach Wahl 60 min inklusive. Für eine andere Dauer fallen zusätzliche Kosten an. Bitte buchen Sie Ihre Behandlung vor Ihrer Ankunft.
- 17:30-18:30 Holotropes Atmen im Ritualraum
- 19:00-20:00 Abendessen mit veganen und vegetarischen Optionen
- 20:15-21:00 Klangsession im Ritualraum

DIENSTAG

- 7:00-8:00 Morgen-Yoga im Ritualraum
- 8:00-8:30 Meditation (optional für Hotelgäste und Retreat-Gäste) im Ritualraum
- 9:00-10:00 Gesundes Frühstück mit veganen und vegetarischen Optionen
- 10:30-11:30 Kundalini-Erwachen und Abschiedszeremonie im Ritualraum
- 12:00 Check out.
Die Nutzung der Spa-Einrichtungen nach dem Check-out ist kostenlos.