

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

5 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
10:00	freie Zeit, Zermatt erkunden oder das Spa nutzen
12:00 -14:00	Gesundes Mittagessen zum Mitnehmen oder im Restaurant
16:00-18:00	Spa und Behandlungszeit. Behandlung nach Wahl 60 min inklusive. Für eine andere Dauer fallen zusätzliche Kosten an. Bitte buchen Sie Ihre Behandlung vor Ihrer Ankunf
19:00-20:00	Abendessen mit veganen und vegetarischen Optionen
20:15-21:00	Chakra-Ausgleichs-Meditation in der mongolischen Jurte



MITTWOCH

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
10:30-12:00	Kräuterstempel-Workshop im Ritualraum
13:00-14:00	Mittagessen mit veganen und vegetarischen Optionen
14:00-17:00	Spa Zeit und 60 Minuten Pinda Sweda Behandlung mit eigenen Kräuterstempeln aus dem Workshop
17:30-18:30	Kundalini-Erwachen im Ritualraum
19:00-20:00	Abendessen mit veganen und vegetarischen Optionen
20:15-21:00	Heiliger Kreis in der mongolischen Jurte

DONNERSTAG

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.