

28. September - bis 12. Oktober 2019, Hotel Roman Lake, Balapitiya

# Retreat in Sri Lanka

Coaching, Massage, Yoga, Meditation



Monika Bachmann ist Yogalehrerin, Esalen Massage Therapeutin und Pranic Healerin aus Zürich. Sie begleitet Menschen ganzheitlich auf körperlicher, emotionaler und mentaler Ebene. Dies geschieht durch Esalen Massage, Yoga und Energiearbeit.

[www.monikabachmann.me](http://www.monikabachmann.me)



Catrin Rubenson - Coach und Consultant - lebt in Zürich und Sri Lanka. Sie ist Yogalehrerin und liebt es, Menschen in Veränderungsprozessen durch Yoga, Coaching oder Mediation zu begleiten. Zusammen mit Ihrem singhalesischen Mann betreibt sie das Reisebüro [www.srilankareisen.ch](http://www.srilankareisen.ch) und das Bed & Breakfast

## Im Preis von CHF 2800.- inkl. MwSt./ Person im Doppelzimmer zur Einzelbelegung ohne Flug:

- 14 Übernachtungen im Hotel Roman Lake
- 1 x täglich Yoga & Meditation während 10 Tagen
- Vollpension mit ayurvedischem Essen (vegetarisch, kein Alkohol)
- Transfer bei An- und Abreise Flughafen Colombo - Hotel Balapitiya hin und zurück im komfortablen und klimatisierten Wagen
- Transportkosten (Fahrer, Benzin, Autobahngebühren) für 1 Ausflug in der Gegend
- 1 Coaching-Stunde
- 1 Esalen Massage
- Gebühren und Steuern

## Leistungen, die nicht im Preis inbegriffen sind:

- Flugkosten Sri Lanka Hin- und zurück
- Einreisevisum für Sri Lanka (Kosten USD 35.- pro Person)
- zusätzliche Aktivitäten ausserhalb des Programms
- Getränke und weiteres Essen als oben beschrieben
- zusätzliche Leistungen im Hotel (z.B. weitere Mahlzeiten, Getränke, Wäsche, Telefonkosten, etc.)
- Trinkgelder (Hotelpersonal, Fahrer)
- Versicherungen (Reiserücktrittsversicherung, Krankenversicherung etc.)
- Bitte beachte, dass der Reisepass noch mindestens 6 Monate Gültigkeit hat

**Organisation und Buchung bei Catrin Rubenson:**

[srilankareisen.ch@gmail.com](mailto:srilankareisen.ch@gmail.com) oder übers Telefon unter 079 348 4930