



La Belle Vie

FAQ - Häufig gestellte Fragen

1. Ist die Verpflegung inbegriffen?

Nein. Die Verpflegung ist nicht inklusive. Die Ferienwohnung bietet eine gut ausgestattete Küche, in der du dich nach den ayurvedischen Impulsen und Rezeptideen selbst versorgen kannst. Du bekommst Inspiration für eine typgerechte, nährnde Ernährung – aber bleibst frei in der Umsetzung.

2. Muss ich mich mit Ayurveda oder Yoga auskennen?

Nein, du brauchst keine Vorkenntnisse. Die Woche ist für Anfängerinnen ebenso geeignet wie für Frauen mit Erfahrung. Alles wird sanft, verständlich und mit viel Feingefühl angeleitet.

3. Wie viele Teilnehmerinnen sind dabei?

Die Gruppe ist bewusst klein gehalten – maximal 5 Frauen – damit persönliche Begleitung und eine ruhige, vertrauensvolle Atmosphäre möglich sind.

4. Welche Behandlungen kann ich zusätzlich buchen?

Du hast die Möglichkeit, Ayurveda-Behandlungen wie entspannende Öl-Massagen, typgerechte Ernährungsberatung oder kleine Detox-Anwendungen optional & kostenpflichtig zu buchen. Eine Übersicht erhältst du vor Ort oder auf Anfrage vorab.

5. Was soll ich mitbringen?

Bequeme Kleidung für Yoga, wetterfeste Kleidung für Spaziergänge, eine Kuscheldecke und eventuell dein Tagebuch oder Notizbuch. Yogamatten und Hilfsmittel sind vor Ort vorhanden.

6. Wie sieht ein typischer Tagesablauf aus?

Ein Tag beginnt meist mit sanftem Yoga, danach gibt es ein Thema mit Achtsamkeitsimpulsen. Die Tage sind rhythmisch gestaltet, mit Raum für Ruhe, Spaziergänge, Reflexion – und optionalen Behandlungen. Am Abend gibt es Yin Yoga, Meditation oder kleine Rituale.