

# Ayurveda-Wochen im Tessin



## **AYURVEDA an den mediterranen Ufern des Lago Maggiore**

Das Hotel Sass da Grüm, das auf einem kleinen Plateau, rund 200 m oberhalb dem Dorf Vairano liegt, zählt zu den wenigen wirklichen Traumhotels dieser Welt. Nach einem halbstündigen Spaziergang durch den verträumten Kastanienwald erreichen Sie dieses kleine Paradies, wo Sie unvergessliche Stunden der Stille, Ruhe und dem Einssein mit der Natur erleben können - und zwar an einem Ort der Kraft, wie man ihn auf der ganzen Welt selten findet.

**Wer einmal im Hotel Sass da Grüm war - wird diesen Ort nie mehr vergessen.**

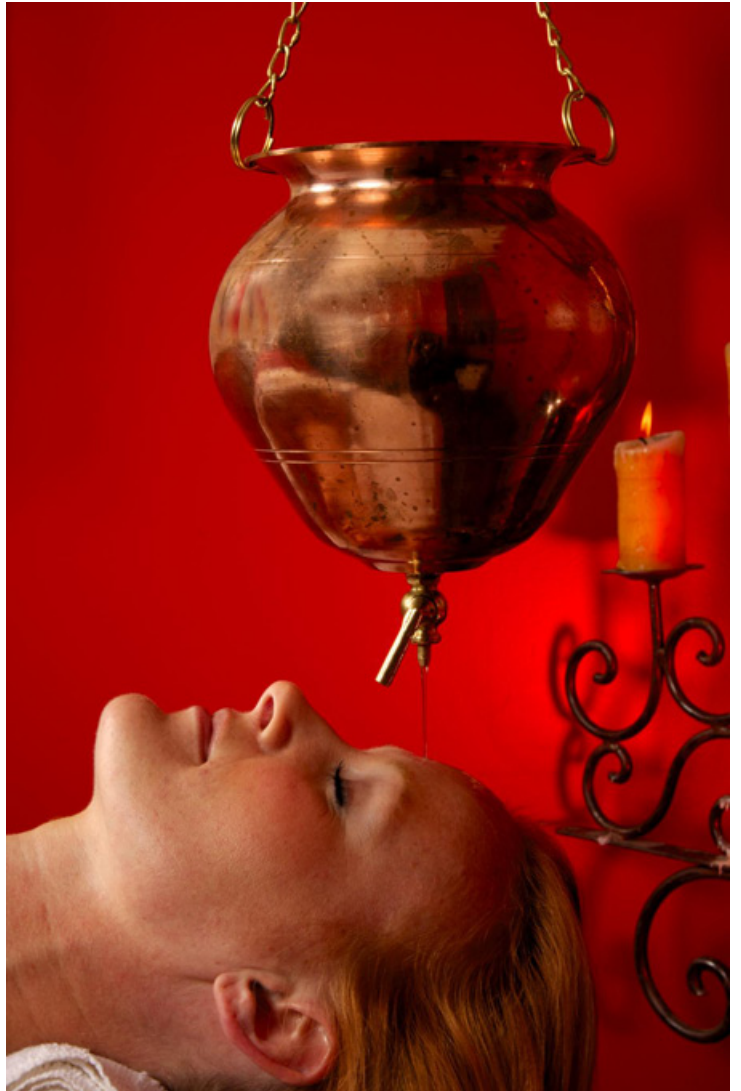


# Ayurveda - ein Rendez-vous mit sich selbst

Ayurveda birgt in sich das uralte Wissen um Gesundheit, Schönheit und ein langes Leben. Es handelt sich dabei um ein Jahrtausend altes Heilwissen aus Indien. In unsere Sprache übersetzt, bedeutet Ayurveda «das Wissen vom Leben». Gemeint ist das Wissen über sich selbst. Es geht um den Menschen als Ganzes und seine Fähigkeit, sich selbst zu heilen sowie ein Gefühl dafür zu entwickeln, was für ihn gesund ist.

Die ayurvedischen Behandlungen entschlacken den Körper von Toxinen, die sich oft während Jahren angehäuft haben, egal durch welche Ursachen. Sie ermöglichen eine Zellregeneration, verbessern die Durchblutung und den Fluss der Energien. Durch die Stärkung des Terrains schafft Ayurveda mehr Ordnung im Organismus und ermöglicht ein sich steigern- des Wohlbefinden. Die Ayurveda-Woche ist ein Rendez-vous mit sich selbst, um den Kontakt mit seinem tiefsten Inneren neu zu knüpfen, um Kraft, Freude und Ausgeglichenheit wieder zu finden. Denn das Erhalten der Gesundheit ist die beste Medizin. Jedes Jahr eine Ayurveda-Woche und Sie tun wirklich etwas Gutes zur Erhaltung Ihrer Gesundheit: «Ayurveda als Prävention».

Ich biete Ayurveda-Wochen in kleinen Gruppen an. Das gibt mir die Möglichkeit, bei den ayurvedischen Behandlungen ganz speziell auf Ihre Bedürfnisse einzugehen und für Sie Ihre ganz persönliche Ayurveda-Woche zusammenzustellen. Beim angewendeten Öl achte ich darauf, dass es Ihrem Dasha, ihrer Konstitution, entspricht. Sie erhalten jeden Tag eine auf Sie abgestimmte ayurvedische Behandlung. So bleibt genügend Zeit für Sie persönlich. Zeit für Begegnungen; Zeit für Stille; Zeit für Spaziergänge; Zeit für Erkenntnisse; Zeit, den erhaltenen Behandlungen und Massagen Raum zu geben.



Daten: Siehe Webseite von [www.tejas.ch](http://www.tejas.ch).

Preis: CHF 1'875.--. Der Preis versteht sich inkl. Übernachten im Einzelzimmer (14m<sup>2</sup>) und Vollpension. Weiter sind in diesem Preis sämtliche ayurvedischen Behandlungen und Massagen inbegriffen, unter anderem:

- Ganzkörpermassage mit einem auf Sie abgestimmten warmen Spezialöl;
- Fussmassage mit Messingschale und Ghee (harmonisiert das Verdauungsfeuer);
- sanfter, warmer Ölguss über die Stirn (beruhigt das Nervensystem);
- vierhändige Synchronmassage (aktiviert die Selbstheilungskräfte);

Und weitere auf Sie persönlich abgestimmte Anwendungen. Zu Beginn der Woche werde ich mit Ihnen ein persönliches Gespräch führen. Weiter finden am Kraftplatz zwei Meditationen sowie Yoga-Nidra und Yoga für besseres Sehen statt.

Anmeldung: Ihre Anmeldung nimmt das Hotel Sass da Grüm entgegen, Tel. 091 785 21 71 oder per Mail: [info@sassdagruem.ch](mailto:info@sassdagruem.ch)  
Falls Sie Fragen haben, rufen Sie mich an: 079 421 47 51. Weitere Einzelheiten können Sie meiner Homepage [www.tejas.ch](http://www.tejas.ch) entnehmen.