

Ayurveda und Meditation



Blick von der Academia Venezia

Dieses Jahr, zwischen Weihnachten und Neujahr finden in der Academia Venezia in Camperio (TI) Ayurveda- und Meditationstage statt. Die Academia Venezia ist ein Kurs- und Seminarhaus, in dem die altüberlieferten vedischen Traditionen der spirituellen Praxis gelehrt und gepflegt werden. Seinen Namen verdankt das Haus einem aus Venedig stammenden Maurermeister. Er baute das Kurshaus anfangs der fünfziger Jahre des letzten Jahrhunderts und nannte es Hotel «Grande Venezia».

Vedische Meditation mit Anton Tönz

Die Vedische Meditation ist eine einfache, von allen Menschen leicht zu erlernende Methode. Sie basiert auf der Erkenntnis der vedischen Seher. Als Resultat können wir an Körper und Geist gesunden. Wir befreien uns von Stress, Belastungen und Ängsten und werden fähig, immer reinere Aspekte unseres verborgenen, inneren göttlichen Wesens zu erfahren und im Alltag zu leben. Während dieser Tage zwischen Weihnachten und Neujahr haben Sie die Möglichkeit in diese vedische Meditation durch Meditationslehrer Anton Tönz eingeführt zu werden. Näheres über die vedische Meditation von Anton Tönz finden Sie unter: www.aksharavidya.net



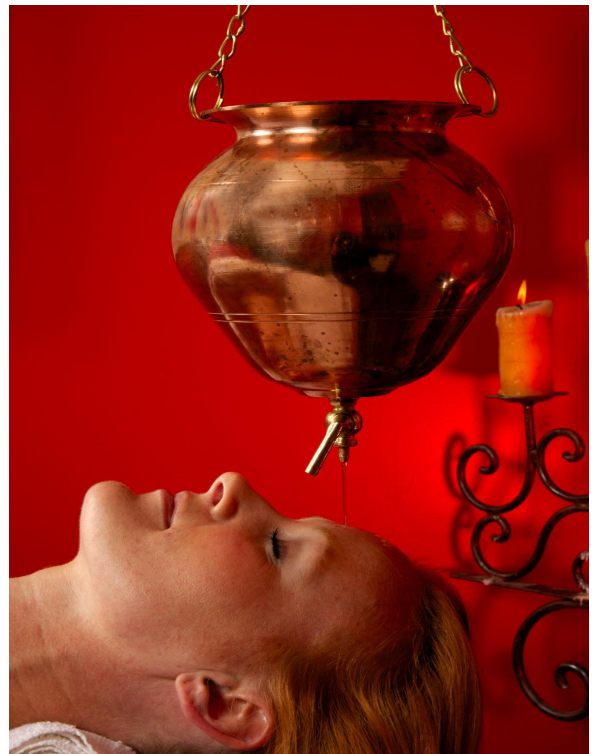
«Academia Venezia»

Der Meditationsraum der Academia Venezia ist ein eindrücklicher Raum der Stille, mit einer nach Osten ausgerichteten Gebetsveranda mit wunderbarer Bergsicht.

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 und gut 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 steigerndes 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 Dosha, 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 Meditation; Zeit für Spaziergänge; Zeit für Erkenntnisse; Zeit, den erhaltenen Behandlungen und Massagen Raum zu geben.

Daten: zwischen Weihnachten und Neujahr, und zwar vom 27. bis 31. Dez. 2011

Anreise: Die Details zur Anreise finden Sie unter: www.academiavenezia.org

Ankunft: Dienstag, 27. Dez. zw. 16 und 17 Uhr. Abreise: Samstag nach dem Mittagessen. Es besteht die Möglichkeit - gegen einen Aufpreis von rund 90 Fr. - länger zu bleiben, und das Jahr 2012 mit einer Mitternachtsmeditation zu beginnen.

Preise: Fr. 1'180.-- für alle ayurvedischen Behandlungen und Massagen inkl. ayurvedischem Essen und einem Einzelzimmer. Die Zimmer sind einfach und haben ein Brünneli im Zimmer. Mehrere Duschen befinden sich im Gang. Die Meditationseinführung wird separat verrechnet.

Anmeldung: tejas ayurveda, Doris Nydegger-von Arx, 2576 Lüscherz, Tel. 079 421 47 51, www.tejas.ch.

Bezahlung: Sie erhalten nach Ihrer Anmeldung eine Rechnung/Bestätigung. Diese bezahlen Sie bitte vor Ihrer Abreise.