

Ayurveda- und Yoga- Woche im Flüeli-Ranft



Diese Steine, als Labyrinth ausgelegt, empfangen Sie beim Eingang vom VIA CORDIS-Haus St. Dorothea in Flüeli-Ranft. Dort, wo wir zwei Mal jährlich eine Ayurveda- und Yoga-Woche durchführen. Die wunderbaren Steine aus der Umgebung zeugen von der Kraft aus dieser Natur; das Labyrinth steht symbolisch für Ihren Lebensweg. Wir möchten Sie gerne während dieser Woche ein Stück auf diesem Lebensweg begleiten. Eine Woche, während der Sie Energie, Kraft und Freude finden und dem Klang der Stille horchen können.

Yoga, Meditation, Atemübungen

Dienen in dieser Woche, um die eigene Kraft der Stille und des *Gewahrseins* als Energiequelle erkennen und heilsam nutzen zu können.

Astanga-Yoga ist der Acht Stufen-Pfad zur Einheit von Körper, Geist und Seele. Die Kombination von Körperpositionen (Asanas), Atemübungen (Pranayama), den Gesten (Mudras) und der Philosophie beruhen auf uraltem Wissen der Heiligen aus Indien, Tibet, und dem Westen. Sie wirken auf perfekte Weise. Der Körper wird in ein harmonisches Gleichgewicht gebracht, gestärkt, beweglich und gesund erhalten. Die Gedanken werden ruhig, der Geist klar und wach.

Hatha-Yoga: Ha - bedeutet Sonne; der Sonnenstrom ist die aktive Seite des Menschen. Tha - bedeutet Mond; der Mondstrom ist die passive Seite des Menschen.

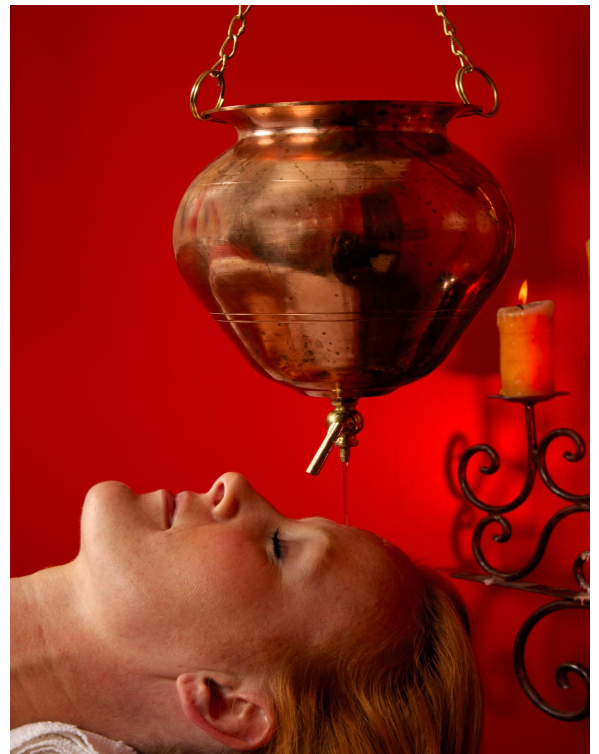


Ayurveda - ein Rendez-vous mit sich selbst

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».

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».

Sie erhalten jeden Tag eine auf Sie abgestimmte ayurvedische Behandlung sowie eine Yoga- und Meditationsstunde.



Astrologische Psychologie

Die Astrologie ist eine wertvolle, reale Möglichkeit, den Menschen als ganzheitliches Wesen zu erfassen, um Ebenen der physischen, emotionalen, mentalen und astralen Persönlichkeit zu erfahren. Unser Geburtshoroskop dient als Mandala und weist uns den Weg in unsere Tiefe. Astrologische Psychologie als schöpferische, sensitive und mediale Realität. Eine Horoskopberatung ist in jeder Lebenslage möglich. Falls Sie eine solche Beratung wünschen, sind Geburtsdatum, Geburtszeit und Geburtsort erforderlich.

Daten: Siehe «agenda» auf der Webseite von www.tejas.ch.

Anreise: Sonntag zwischen 16 und 17 Uhr; Abreise: Freitag nach dem Mittagessen.

Preise: Den Preis für Übernachtungen und Verpflegung bestimmen Sie selbst je nach Zimmerkategorie: siehe www.viacordis.ch oder Telefon 041 660 50 45.

Die ayurvedischen Behandlungen und Massagen, inkl. tägliche Yoga- und Meditationsstunde kosten Fr. 1 150.--.

Im Preis nicht inbegriffen ist die astrologisch-psychologische Beratung. Diese ist fakultativ und kostet 200 Fr. plus Horoskopausdruck 20 Fr. Dauer ca. 2 Stunden.

Leitung: Doris Abegglen, dipl. Yoga- und Meditationslehrerin, dipl. Astrologin API.
Doris Nydegger-von Arx und Katharina Keller, Ayurveda-Therapeutinnen.

Anmeldung: [tejas ayurveda](http://tejas.ayurveda), Doris Nydegger-von Arx, 2576 Lüscherz, Tel. 079 421 47 51, www.tejas.ch.