

# Ayurveda-Woche im Flüeli Ranft



Diese Steine, als Labyrinth ausgelegt, empfangen Sie beim Eingang vom Via Cordis-Haus St. Dorothea in Flüeli-Ranft. Dort, wo die Ayurveda-Woche stattfindet. Die wunderbaren Steine aus der Umgebung zeugen von der Kraft aus dieser Natur; das Labyrinth steht symbolisch für Ihren Lebensweg. Ich möchte Sie gerne ein Stück auf diesem Lebensweg begleiten. Eine Woche, während der Sie Energie, Kraft und Freude finden und dem Klang der Stille horchen können.

Geniessen Sie die geschichtsträchtige Umgebung dieses Ortes. Nutzen Sie die einmalig schönen Wege für Spaziergänge. Besuchen Sie vielleicht mal die kleine Kirche oberhalb vom Via Cordis-Haus St. Dorothea oder machen einen kleinen Abstecher in die Klausen vom Bruder Klaus. Sie hat sich in unverändertem Zustand erhalten und gilt als die ehrwürdigste Stätte der Schweiz. Wenn man sich in ihr aufhält, fühlt man die Atmosphäre des Einsiedlers, besonders wenn man das Glück hat, allein darin zu sein. Etwas von der übernatürlichen Gegenwart des Schweizer Nationalheiligen ist durchaus spürbar. Die Zelle im Ranft ist heute eine Oase der Stille inmitten der Hektik der Zeit. Brauchen Sie diese Tage, um die eigene Kraft der Stille als Energiequelle zu erkennen und heilsam zu nutzen.



# 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 Spaziergänge; Zeit für Erkenntnisse; Zeit, den erhaltenen Behandlungen und Massagen Raum zu geben.

Datum: siehe unter Webseite [www.tejas.ch](http://www.tejas.ch) (agenda)

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

Preise: Den Preis für Übernachten und Verpflegung bestimmen Sie selbst je nach Zimmerkategorie: siehe [www.viacordis.ch](http://www.viacordis.ch) oder Telefon 041 660 50 45.  
Die ayurvedischen Behandlungen und Massagen kosten Fr. 925.-. Abgerundet wird diese Woche durch ein kleines Klangschalen-Konzert, Yoga Nidra und ab mindestens 4 Teilnehmer/innen wird ayurvedisch gekocht – dies alles ist in diesen Fr. 925.- enthalten.

Anmeldung: tejas ayurveda, Doris Nydegger-von Arx, 3800 Sundlauenen, Tel. 079 421 47 51  
[www.tejas.ch](http://www.tejas.ch), [info@tejas.ch](mailto:info@tejas.ch)

Bezahlung: Für die ayurvedischen Massagen und Behandlungen erhalten Sie nach Ihrer Anmeldung eine Rechnung mit Einzahlungsschein. Die Kosten für das Zimmer/Essen bezahlen Sie bitte bei Ihrer Ankunft direkt im Hause St. Dorothea, Flüeli Rarft.