

# Ayurveda auf der St. Petersinsel



Wer kennt sie nicht, diese vielberühmte, vielbesungene und vielbesuchte Halbinsel mitten im Bielersee. «Vom schönsten Flecken auf Erden», schreibt der Philosoph, Schriftsteller und Naturfreund Jean-Jacques Rousseau in seinen Erinnerungen. Wer hier einige Tage verbracht hat, gibt ihm Recht.

Verschlungene Wege laden zum Spaziergang ein. So klein die St. Petersinsel auf den ersten Blick scheinen mag, so vielfältig sind die diversen kleinen Orte, die einem das Gefühl geben, ganz allein mit der Natur und der Schöpfung zu sein. Hier finden Sie Kraft, innere Ruhe und Nahrung für Geist, Seele und Körper. Hier finden Sie eine Quelle unermesslichen Reichtums, den es nirgendwo zu kaufen gibt und der doch so wichtig ist für unser Leben. Hier erleben Sie Augenblicke, Momente, die Sie noch lange begleiten und nähren werden.

Mit der Ayurveda-Woche auf der St. Petersinsel machen Sie sich ein persönliches, wertvolles Geschenk, das Ihr Leben bereichern wird.



# 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 angehäuften 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 Gutes zur Erhaltung Ihrer Gesundheit.



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.

- Daten: siehe «agenda» auf der Webseite von [www.tejas.ch](http://www.tejas.ch)
- Anreise: Sonntag zwischen 16 und 17 Uhr; Abreise Freitag nach dem Mittagessen.  
Nähere Angaben über Anreise und Zimmer finden Sie unter [www.st-petersinsel.ch](http://www.st-petersinsel.ch)
- Preise: Klosterzimmer: Fr. 1'890.-- (als Doppelzimmer), Fr. 2'165.-- (als Einzelzimmer).  
In diesem Preis sind alle Übernachtungen, alle für Sie liebevoll zubereiteten Mahlzeiten (Vollpension) und die ayurvedischen Behandlungen und Massagen inbegriffen.
- 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: Nach Ihrer Anmeldung erhalten Sie eine Rechnung/Bestätigung, die Sie bei Ihrer Abreise direkt im Klosterhotel St. Petersinsel bezahlen.