

Ayurveda-Wochen im Visions Haus



Mit dem Visions Haus in Ringgenberg bei Interlaken haben wir echtes Schmuckstück entdeckt. Das Ehepaar Doris und Martin Bertsch haben sich damit im Jahre 2011 einen Traum erfüllt - ein achtsam und liebevoll ausgestattetes Seminarhaus für kleine Gruppen. Das zertifizierte Ökohaus ist mit Naturmaterialien und handgefertigten Naturholz-Möbeln eingerichtet, die ein gesundes und behagliches Wohnklima verbreiten. Das Visions Haus steht an einem Kraftort, idyllisch gelegen in der traumhaft ertümlichen Berner Alpenlandschaft mit Blick auf den Brienersee.

Der einmalige Pavillon steht unserer Gruppe während der ganzen Woche zur Verfügung. Darin findet jeweils am Morgen vor dem Frühstück eine Meditation statt sowie während der Woche das Klangschalenkonzert und Yoga-Nidra. Es sind genügend Yogamatten und Meditationskissen vorhanden, falls Sie darin Ihre eigenen Yoga- oder Ihre Gymnastikübungen machen möchten. Der Raum lädt auch ein zum Ruhen, Lesen, Schreiben oder «einfach zum e chli sis».

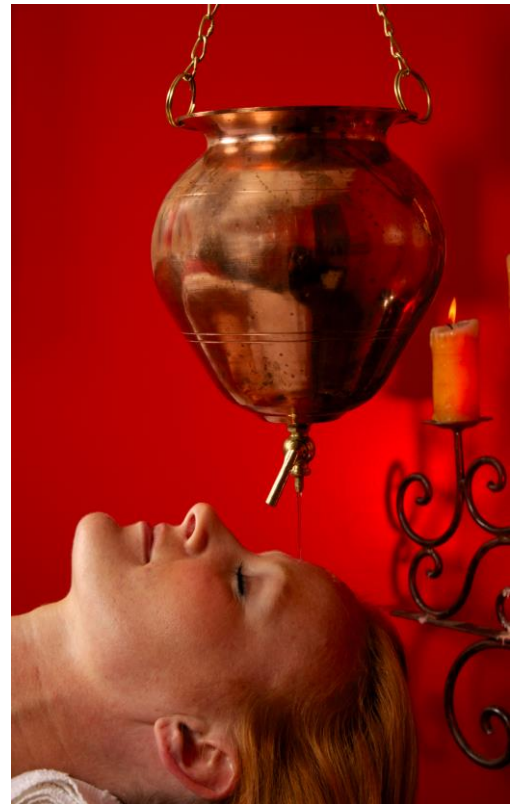


Das Visions Haus verfügt über acht künstlerisch gestaltete Zimmer mit Gesundheits-Naturholz-Bettssystemen in höchster Qualität. Spezielle Farbgebung sowie die eigens angefertigten Wandreliefs geben jedem Zimmer seine individuelle Note. So hat denn auch jedes Zimmer seinen eigenen Namen und strahlt seine im eigene Energie aus: Zimmer des Mutes, der Weisheit, der Liebe, der Harmonie, der Wahrheit, der Hingabe, der Wandlung, der Trostes. Unter www.visionshaus.ch finden Sie weitere Informationen sowie auch den Anfahrtsweg.

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 steigendes 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 Massagen Raum zu geben.

Ayurveda und Ernährung: Im Ayurveda spielt die Ernährung eine vorrangige Rolle. Meine Tochter Yvonne ist eine begnadete Ayurveda-Köchin. Ich bin dankbar, dass wir jährlich zwei Ayurveda-Wochen mit ayurvedischem Kochkurs anbieten können. (Ayurvedische Behandlungen+Kochkurs). Sie erhalten während drei Tagen ayurvedische Massagen und während zwei Tagen haben Sie Gelegenheit, am praktischen, ayurvedischen Kochen teilzunehmen. Auf diese Weise erhalten Sie Einblick in die ayurvedische Küche und erfahren viele Geheimnisse.

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

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

Preise: Fr. 1'805.-- im Einzelzimmer mit Dusche; Fr. 1'655.-- im Doppelzimmer mit Dusche.
Inbegriffen sind alle ayurvedischen Behandlungen und Massagen, ein Klangschalen-Konzert, Yoga Nidra und täglich eine halbstündige Morgenmeditation sowie die Beherbergung. Falls Sie eine Ayurveda-Woche mit Kochkurs buchen - also 3 Tage Massage, 2 Tage kochen - ist der Preis derselbe.

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

Bezahlung: Nach Ihrer Anmeldung erhalten Sie eine Rechnung mit Einzahlungsschein. Die Rechnung ist vor Beginn der Ayurveda-Woche zu bezahlen.