



Ayurveda & Klang

Ein klingendes Ayurveda-Retreat in Damanhur 5.-10. Mai 2024

Tue Dir Gutes mit täglichen Behandlungen; Klängen, die Deine Seele berühren, dem Geniessen der italienischen Frühlingssonne, köstlichem ayurvedischem Essen und viel Zeit für Dich selbst...

Das Damanhur Retreat-Center «Le Ali del Falco» wurde für seine innovativ-ökologische Bauweise **mehrfach preisgekrönt**. Es thront ruhig gelegen über dem piemontesischen Dörfchen Cuceglio und sein weitläufiger Garten lädt zum Verweilen ein - Fruchtbäume, eine begehbare Spirale, Liegestühle zum Sonnen, eine romantische Feuerstelle...

Der Höhepunkt dieser Ayurveda-Woche ist der **Besuch der «Tempel der Menschheit»** Damanhurs. Ein Bauwerk, das die Seele berührt und Dir unvergesslich in Erinnerung bleiben wird!

Webseite der "Tempel der Menschheit":
www.thetemples.org

Die **Kraft der Klänge** wirken unterstützend auf die ayurvedischen Behandlungen. Du erhältst täglich eine Behandlung; ayurvedisch oder mit Klangschalen/Stimme/Planetenstimmgabeln. Nandù Moringa wählt als erfahrene Therapeutin und Musikerin intuitiv ihre Instrumente – **ganz auf Dich und Deine Heilprozesse abgestimmt**. Klangmassagen ermöglichen **tiefe Entspannungszustände**, wo sich Stress, Verspannungen und negative Informationen lösen dürfen. **Wohltuende Klänge und Schwingungen** bringen Vitalität in jede Körperzelle und Biorhythmen dürfen sich neu einschwingen. Das Retreat wird angereichert durch Meditationen, einfachen Stimm-, Atem- und Entspannungsübungen. Das Ziel ist, in diesen Tagen Dein Wesen dabei zu unterstützen **in seiner Einzigartigkeit erklingen zu dürfen...**



«Musik und Klang ist die Medizin der Zukunft!» (Edgar Cayce)

Die ayurvedischen Behandlungen helfen dem Körper seine Selbstheilungskräfte wiederaufzubauen, sich von Toxinen zu befreien und die Zellregeneration zu fördern. Die Massagen stärken das Nervensystem, unseren Kreislauf und unsere Widerstandskräfte. Das **Erhalten der Gesundheit** ist die beste Medizin! 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.

Die Ayurveda-Wochen sind ein «**Rendez-vous mit sich selbst**», um den Kontakt mit seinem tiefsten Inneren neu zu knüpfen, um **Kraft, Freude und Ausgeglichenheit** wieder zu finden. Wir bieten die Ayurveda-Retreats in kleinen Gruppen an. Das gibt uns die Möglichkeit, bei den ayurvedischen Behandlungen ganz speziell auf Deine Bedürfnisse einzugehen und für Dich Deine ganz **persönliche Ayurveda-Woche** zusammenzustellen. Du erhältst jeden Tag eine auf Dich abgestimmte Ayurveda- oder Klangbehandlung.

Dir bleibt Zeit für Begegnungen; **Zeit für Stille**; Zeit die Frühlingssonne zu geniessen; Zeit für Spaziergänge; Zeit zum Sein im Zaubergarten des Hauses; **Zeit für Erkenntnisse**; Zeit, den erhaltenen Behandlungen und Massagen Raum zu geben.



Ayurveda birgt in sich das uralte Wissen um Gesundheit, Schönheit und ein langes Leben

Anreise

Am Sonntag, 5. Mai zwischen 16.00 und 17.00 Uhr; Abreise am Freitag, 10. Mai nach dem gemeinsamen Mittagessen. Auf Wunsch kann der Aufenthalt verlängert werden.

Erreicht werden kann Cuceglio ab Bern in **weniger als 3.5 Stunden in einer wunderbaren Autofahrt durch das Valle Aosta**. Ab Zürich sind es gute 4 Stunden mit dem Auto. Wenn Du mit dem Zug kommen möchtest, holen wir Dich gerne am Bahnhof von Chivasso am 5. Mai um 16.40 Uhr ab (Zug ab Zürich um 11.33 Uhr mit einmal umsteigen in Mailand); Reisezeit: 5 Stunden.



Preise und Anmeldung

Fr. 1'730.- im Einzelzimmer und 1'570.- im Doppelzimmer «all inclusive». In diesem Preis sind **alle Übernachtungen**, alle für Dich liebevoll zubereiteten **ayurvedischen Mahlzeiten** (Vollpension), alle **Behandlungen und Massagen** (unter anderem Abhyanga, Kansu, Shirodhara), ein **Gongbad**, die angeleiteten **Meditationen und Atem-, Stimm und Entspannungsübungen**, sowie der **Besuch der «Tempel der Menschheit»** inbegriffen. (Wenn Du die Tempel bereits gesehen hast, wartet ein Besuch des heiligen Walds in Damanhur oder eine Meditation in Deiner Wunsch-Tempelhalle auf Dich!)

Weitere Infos zu unserem Retreatcenter im Piemont: www.alidelfalco.com

Da die Teilnehmerzahl begrenzt ist, bitten wir um eine frühzeitige Anmeldung unter info@tejas.ch.

Wir freuen uns sehr auf Deine Anmeldung!



Doris Nydegger-von Arx

Ayurveda Therapeutin
www.tejas.ch

Yvonne Amarù Nydegger

Ayurvedaköchin, Mediationslehrerin
und Bharata Natyam-Tänzerin



Nandù Moringa

Klangheilerin, Musikerin, und
Pranatherapeutin