



Ayurveda & Selfica in Damanhur vom 13.-18. Oktober 2024

Tue Dir Gutes mit täglichen Behandlungen, einem Klangbad, dem Geniessen der italienischen Herbstsonne, 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

Zum ersten Mal verbinden wir die ayurvedischen Massagen und die **spirituelle Technologie der Selfica**.

Was ist Selfica? Es handelt sich um eine **energetische Wissenschaft**, die vor allem in Form von Therapien Anwendung findet. Die Methode ist sehr subtil und wohltuend. Gleichzeitig sehr effizient, da sie **stimulierend auf unser Bewusstsein** wirkt. Diese Technologie wird in Damanhur seit 50 Jahren erforscht und ständig weiterentwickelt. Sie ist in der Lage, **kosmische Energien anzuziehen und zu verdichten**, damit uns diese in unserer Evolution unterstützen. Die **selfischen Behandlungen** helfen uns, Zugang zu neuen Logiken zu erhalten und somit unser **menschliches Potential zu erhöhen**. Tiefe Entspannungszustände sind möglich, in denen schädliche Informationen und Traumas erkannt und **sanft transformiert** werden können.

Vor der ersten Behandlung bekommst Du eine ausführliche Einführung unserer Selfica-Expertin Maia Reseda luteola.



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 Selfica-Behandlung.

Dir bleibt Zeit für Begegnungen; **Zeit für Stille**; Zeit die Herbstsonne 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, 13. Oktober zwischen 16.00 und 17.00 Uhr; Abreise am Freitag, 18. Oktober nach dem 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 13. Oktober 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 Klangbad, 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



Maia Reseda luteola

Expertin der Selfica, Heilerin
und Pranatherapeutin