



Ayurveda-Retreat in Wasserfällen

Tue Dir Gutes mit täglichen ayurvedischen Behandlungen, Spaziergängen zu den versteckten Wasserfällen, einem reinigenden Saunagang mit anschliessendem Sprung in den erfrischenden Schwimmteich, köstlichem ayurvedischen Essen und viel Zeit für Dich selbst...

Dem Gesang der Vögel lauschen, die Wolken ziehen sehen, die frische Luft einatmen, in die Weite blicken... Das ist Wasserfällen. **Wasserfällen** liegt im Baselbieter Jura – eingebettet in **Naturschutzgebiete**, auf rund 950 Metern über Meer, **fernab von Lärm und Hektik**.

Die Gegend wird von einer unvergleichbaren Landschaft geprägt, die mit ihrer wilden Romantik Maler und Schriftsteller inspiriert hat. Eine Gegend zum **Entspannen, Auftanken und Erholen**. Das Hotel «Wasserfällen» hat seinen Namen von dieser eindrücklichen, unvergleichlichen Gegend übernommen.

Die vitale, saftig-grüne Natur des Juras bietet den idealen Raum, damit sich unser Geist beruhigen und unser Körper entspannen und neu beleben kann. Die kraftvollen, ursprünglichen Elemente wie Wasser, Luft und Erde, helfen Dir, in Deine eigene Kraft zurückzufinden.

Die Ayurvedawoche wird durch köstliches, biologisch-ayurvedisches Essen abgerundet.

www.hotel-wasserfallen.ch



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

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 ayurvedische Behandlung.

Dir bleibt Zeit für Begegnungen; **Zeit für Stille**; Zeit für Spaziergänge in der **unvergleichlichen Blumen- und Tierwelt** der Jurahöhen; Zeit für einen Sprung ins belebende Nass; **Zeit für Erkenntnisse**; Zeit, den erhaltenen Behandlungen und Massagen Raum zu geben.



Anreise

Sonntag zwischen 16 und 17 Uhr, Abreise Freitag nach dem Mittagessen.

Mit der Bahn von Basel, Zürich oder Olten nach Liestal. Ab Liestal nimmst Du den Bus Nr. 70 bis zur Haltestelle «Reigoldswil Dorfplatz». Von dort gehst Du den markierten Fussweg (10 Minuten) bis zur Talstation der Luftseilbahn. Oben angekommen, dem Wegweiser «Seminarhotel Wasserfallen» folgen (300 m). Falls Du mit dem Auto anreisen möchtest, ist die Reservation eines Parkplatzes empfehlenswert; die Parkgebühr kostet Fr. 10.- pro Tag.

Preise und Anmeldung

Fr. 1'880.- im Einzelzimmer mit privater Dusche und teilweise Balkon «all inclusive». Doppelzimmer möglich auf Anfrage. In diesem Preis sind **alle Übernachtungen**, alle für Dich liebevoll zubereiteten **ayurvedischen Mahlzeiten** (Vollpension), alle **Behandlungen und Massagen** (unter anderem Abhyanga, Kansu, Shirodhara) und das Yoga-Nidra enthalten.



Da die Teilnehmerzahl begrenzt ist, bitte ich um eine frühzeitige Anmeldung unter info@tejas.ch. Termine der Ayurvedawochen: siehe www.tejas.ch

Ich freue mich sehr auf Deine Anmeldung!



Doris Nydegger-von Arx

Ayurveda Therapeutin

www.tejas.ch