



# Ayurveda im Bergengel

## Sommer-Retreat vom 18.-23. August 2024 im Berner Oberland

Tue Dir Gutes mit täglichen ayurvedischen Behandlungen, Spaziergängen im magischen Kiental, der regenerierend-frischen Bergluft, köstlichem ayurvedischen Essen und viel Zeit für Dich selbst...

Der Bergengel thront auf einem wunderbaren Sonnenhügel mit herrlicher Aussicht oberhalb Reichenbach, am Fusse des Engelhorn. Dieses Seminarhaus mit seinen 10 Zimmern ist wie geschaffen für unsere Ayurvedawoche. Das stilvolle Bauernhaus steht während dem Retreat ausschliesslich unseren Teilnehmern zur Verfügung. Für die einen ist das Kiental ein traumhaft schönes, abwechslungsreiches Naturreservat mit zahlreichen Wanderwegen und Erlebnispfaden; für die anderen ein magischer Kraftort.

Nach einer 10-minütigen Zug- oder Autofahrt erreicht man das erfrischende, belebende Nass des Thunersees. Das Berner Oberland gehört mit Sicherheit zu den stärksten Kraftplätzen der Schweiz – vielleicht sogar der ganzen Welt. Die hohe Frequenz der Umgebung und die ursprüngliche Landschaft mit den lebendigen Elementen, unterstützen unseren Heilungs- und Entspannungsprozess.

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



**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 und Wanderungen im zauberhaften Kiental; Zeit für einen Sprung ins belebende Nass des Thunersees; **Zeit für Erkenntnisse**; Zeit, den **erhaltenen Behandlungen und Massagen Raum zu geben**.



## **Anreise**

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

Reichenbach ist gut mit den öffentlichen Verkehrsmitteln erreichbar – 20 Zugminuten ab Thun. Gerne holen wir Dich am Bahnhof in Reichenbach ab. Das Seminarhaus verfügt über genügend Parkplätze; Du kannst also auch problemlos mit dem Auto anreisen.



## Preise und Anmeldung

Fr. 1'860.- im Einzelzimmer mit Etagendusche «all inclusive». Die Zimmer sind einfach eingerichtet, einige mit Bränneli im Zimmer. In diesem Preis sind **alle Übernachtungen**, alle für Dich liebevoll zubereiteten **ayurvedischen Mahlzeiten** (Voll-pension), alle **Behandlungen und Massagen** (unter anderem Abhyanga, Kansu, Shirodhara) und ein berührendes Klangerlebnis mit Eveline Altwegg ([www.klangmomente.ch](http://www.klangmomente.ch)).



Da die Teilnehmerzahl begrenzt ist, bitten wir um eine frühzeitige Anmeldung unter [info@tejas.ch](mailto:info@tejas.ch). Termine der Ayurvedawochen: siehe [www.tejas.ch](http://www.tejas.ch)

**Wir freuen uns sehr auf Deine Anmeldung!**



**Doris Nydegger-von Arx**

Ayurveda Therapeutin  
[www.tejas.ch](http://www.tejas.ch)

**Yvonne Amarù Nydegger**

Meditationslehrerin, Ayurvedaköchin  
und Bharata Natyam-Tänzerin