

# Ayurveda und Meditation

## in den Tessiner Bergen



Dieses Jahr zwischen Weihnachten und Neujahr finden in der Academia Venezia (neu: Nateschwara Mountain Academy) in Camperio TI Ayurveda- und Meditationstage statt. Das Kurshaus liegt eingebettet in den idyllischen Tessiner Bergen des Valle di Blenio. Anfangs der fünfziger Jahre des letzten Jahrhunderts ist es von einem aus Venedig stammenden Maurermeister als Hotel „Grande Venezia“ erbaut worden. Die Energie des Ortes ist so berührend stark und rein, dass man manchmal sogar glaubt sich in himmlischen Gefilden zu befinden...

## Vedische Meditation

Die Vedische Meditation ist eine einfache, von allen Menschen leicht zu erlernende Methode. Sie basiert auf der Erkenntnis der vedischen Seher. Als Resultat können wir an Körper und Geist gesunden. Wir befreien uns von Stress, Belastungen und Ängsten und werden fähig, immer reinere Aspekte unseres verborgenen, inneren göttlichen Wesens zu erfahren und im Alltag zu leben. Während dieser Tage zwischen Weihnachten und Neujahr haben Sie die Möglichkeit in diese vedische Meditation eingeführt zu werden. Der Meditationsraum des Hauses ist ein eindrücklicher Raum der Stille mit einer nach Osten ausgerichteten Gebetsveranda und wunderbarer Bergsicht.



*Ganesha auf der Gebetsveranda*

Das Retreat wird durch authentisches, ayurvedisches Essen abgerundet.

# 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 Meditation; Zeit für Spaziergänge; Zeit für Erkenntnisse; Zeit, den erhaltenen Behandlungen und Massagen Raum zu geben.

- Datum: siehe Webseite [www.tejas.ch](http://www.tejas.ch) (agenda)
- Anreise: Erreicht werden kann Camperio über Chur, Disentis via Lukmanierpass (auch im Winter geöffnet) oder via Gotthardtunnel über Biasca, Olivone. Bahn- und Busreisende hole ich gerne an der Busstation in Olivone ab. (Zug bis Biasca dort in den Bus umsteigen nach Olivone – Station «Posta» aussteigen.)
- Ankunft: 27. Dezember zwischen 16 und 17 Uhr. Abreise am 31. Dezember nach dem Mittagessen. Es besteht die Möglichkeit – gegen einen Aufpreis von rund 100 Fr. – bis am 1. Jan. zu bleiben und das neue Jahr mit einer Mitternachtsmeditation zu beginnen.
- Preise: Weihnacht/Neujahr: Fr. 1'280.– für alle ayurvedischen Behandlungen und Massagen inkl. ayurvedischem Essen und einem Einzelzimmer. Die Zimmer sind einfach und haben ein Brünneli. Die Dusche sind im Gang. Die Meditationseinführung (Fr. 220.–) wird separat verrechnet.  
Weitere Ayurveda-Wochen während des Jahres (Daten siehe Webseite [www.tejas.ch](http://www.tejas.ch)): Fr. 1'550.–. Ankunft ist jeweils sonntags zwischen 16 und 17 Uhr; Abreise freitags nach dem Mittagessen.
- Bezahlung: Sie erhalten nach Ihrer Anmeldung eine Rechnung/Bestätigung. Diese bezahlen Sie bitte vor Beginn der Ayurveda-/Meditationswoche