

Ayurveda und Meditation

in den Tessiner Bergen



In diesem Jahr finden drei Ayurvedawochen kombiniert mit vedischer Meditation statt. Ayurveda und Meditation wirken ganzheitlich – der ganze Mensch darf gesunden. Die vedische Meditation vermag unseren Geist zu reinigen und bringt uns in Kontakt mit unserer eigenen, inneren Essenz. Diese Reinigung und Beruhigung des Systems verstärken die Tiefenwirkung der ayurvedischen Behandlungen. Die Meditation öffnet uns für die heilsamen Massagen, welche uns so bis zur Seele berühren können. Umgekehrt schafft Ayurveda den idealen Rahmen, sich ganz auf sich einlassen zu können – ein Rendez-vous mit sich selbst. Dies erleichtert den Prozess Meditation – die Reise zu uns selbst. So können sich Ayurveda und vedische Meditation gegenseitig befruchten – ein echtes „Dream-Team“!

Das Kurshaus „Nateschwara“ liegt idyllisch eingebettet in den kraftvollen 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 Flora und Fauna der Umgebung sind einzigartig – die Natur lädt zum Entdecken und Verweilen ein. Die Energie des Ortes ist so berührend stark und rein, dass man manchmal sogar glaubt sich in himmlischen Gefilden zu befinden...

Das Retreat wird durch authentisches, ayurvedisches Essen abgerundet.

Vedische Meditation

Die Vedische Meditation ist eine einfache, von allen Menschen leicht zu erlernende Methode. Sie basiert auf der Erkenntnis der Veden. 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. Die Einführung in die vedische Meditation verteilt sich auf drei Abende; es wird das praktische und theoretische Wissen vermittelt, damit Sie selbstständig und erfolgreich meditieren können. Wir beginnen jeden Tag mit einer gemeinsamen Meditation im Meditationsraum des Hauses - ein eindrücklicher Raum der Stille mit einer nach Osten ausgerichteten Gebetsveranda und wunderbarer Bergsicht.



Ganesha auf der Gebetsveranda

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.

- Daten: 9. – 14. März, 2. – 7. November und 27. – 31. Dezember 2014 – auf Wunsch bis zum 1. Januar 2015.
- 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.)
- An- und Abreise: Anreise am Ankunftstag zwischen 16 und 17 Uhr. Abreise am letzten Kurstag nach dem Mittagessen. In der Dezemberwoche besteht die Möglichkeit, gegen einen Aufpreis von rund 100 Fr., bis am 1. Januar 2015 zu bleiben und das neue Jahr mit einer Mitternachtsmeditation zu beginnen.
- Preise: Es gibt zwei Preise – einen für Teilnehmer, die bereits in die vedische Meditation eingeführt wurden und einen Preis, welcher die Einführung beinhaltet. Innerhalb dieser Ayurveda-Wochen wird die Einführung in die vedische Meditation zu einem reduzierten Preis angeboten:
Fr. 1'560.– (für bereits Eingeführte) / Fr. 1'730.– (inkl. Meditationseinführung)
Alle ayurvedischen Behandlungen und Massagen, das ayurvedische Essen und die Unterkunft im Einzelzimmer sind enthalten – also „all inclusive“. Die Zimmer sind einfach und haben ein Brünneli. Die Duschen sind im Gang.
Das Retreat zwischen Weihnachten und Neujahr ist kürzer; die Preise sind wie folgt:
Fr. 1'280.– (für bereits Eingeführte) / Fr. 1'450.– (inkl. Meditationseinführung)
- Bezahlung: Sie erhalten nach Ihrer Anmeldung eine Rechnung/Bestätigung. Diese begleichen Sie bitte vor Beginn der Ayurveda-/Meditationswoche.