



# Ayurvedaretreat beim Kloster Mariastein

Tue Dir Gutes mit täglichen ayurvedischen Behandlungen, Spaziergängen in der sanften Hügel- und Laubwaldlandschaft um Mariastein, Sauna & Hammam, köstlichem ayurvedischen Essen und viel Zeit für Dich selbst...

Mariastein ist ein bekannter **Pilger- und Wallfahrtsort**. Dies unter anderem wegen der tief im Fels liegenden einzigartigen Gnadenkapelle. Dazu gehört das Benediktinerkloster mit der prachtvollen Basilika. Die Gebete der Mönche und ihre täglichen Chorgesänge sind öffentlich.

Es gibt Orte in der Natur, die haben eine natürliche Ausstrahlung. Mariastein ist ein Kraftort, der einem das Herz aufgehen lässt, das Auge besänftigt und den Puls beruhigt.

Umgeben von der wunderschönen Landschaft und dem liebevollen Ambiente des **Klosterhotels Kreuz**, bieten Dir diese Tage den perfekten Rahmen, um den Strudel des Alltags hinter Dir zu lassen und aufzutanken. Das Klosterhotel wurde 1680 gebaut und steht heute unter Heimatschutz. 2003 wurde ein neuer Trakt angebaut, wo heute der Konvent der Erlenbader Franziskanerinnen zu Hause ist. Im unteren Teil entstand ein **Dampfbad mit Sauna** und Therapieräumen. Zum Klosterhotel gehören ein grosser Park und ein «**Hildegard von Bingen-Kräutergarten**».



**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; Zeit zum Sein im hoteleigenen Kräutergarten; **Zeit für Erkenntnisse**; Zeit, den erhaltenen Behandlungen und Massagen Raum zu geben.



## **Anreise**

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

Solltest Du mit den öffentlichen Verkehrsmitteln unterwegs sein, nimm vom Bahnhof Basel SBB Tram Nr. 10 Richtung Rodersdorf. In Flüh steigst Du aus und fährst mit dem Bus bis Mariastein, Klosterplatz. Das Klosterhotel Kreuz liegt am Paradiesweg 1 und ist in zwei Minuten zu Fuss erreichbar.

Nähere Angaben über Anreise und Zimmer findest Du unter [www.klosterhotel-kreuz.ch](http://www.klosterhotel-kreuz.ch)

## Preise und Anmeldung

Fr. 980.- für die ayurvedischen Behandlungen und Massagen (u.a. Abhyanga, Kansu, Shirodhara und 4-händige Synchron-Massage), Yoga-Nidra, Dia-Vortrag vom Kloster Mariastein und Klangschalenkonzert. Hinzu kommen Fr. 875.-; in diesem Tarif sind alle Übernachtungen im Einzelzimmer, die Nutzung des Spa-Bereichs und alle für Dich liebevoll zubereiteten ayurvedischen Mahlzeiten (Vollpension) enthalten.



Da die Teilnehmerzahl begrenzt ist, bitte ich um eine frühzeitige Anmeldung unter [info@tejas.ch](mailto:info@tejas.ch).

**Ich freue mich sehr auf Deine Anmeldung!**



**Doris Nydegger-von Arx**  
Ayurveda Therapeutin  
[www.tejas.ch](http://www.tejas.ch)