

# Ayurveda & Meditation



## Sommer-Retreat vom 21.-26. Juli 2024

Tue Dir Gutes mit täglichen ayurvedischen Behandlungen, Spaziergängen in fast unberührter Landschaft, Meditation, köstlichem ayurvedischen Essen und viel Zeit für Dich selbst...

Das Kurshaus «Casa Venezia» liegt idyllisch eingebettet in den kraftvollen Tessiner Bergen des Valle di Blenio und steht während unserer Ayurvedawoche ausschliesslich unseren Retreat-Teilnehmern zur Verfügung. Das Haus wurde auf einer Kristallader gebaut, was die Heilung unterstützt. Die Energie des Ortes ist so berührend stark und rein, dass man manchmal sogar glaubt sich in himmlischen Gefilden zu befinden...

**Ayurveda & Meditation** wirken ganzheitlich; **der ganze Mensch darf gesund**. Die vedische Meditation unterstützt die Befreiung von Stress, Ängsten und anderen Belastungen und stärkt unsere Fähigkeit immer reinere Aspekte unseres verborgenen, **inneren göttlichen Wesens zu erfahren** und im Alltag zu leben. Die Meditation öffnet uns für die heilsamen Massagen, welche uns so bis zur Seele berühren können. Du lernst erfolgreich und selbstständig zu meditieren.

Die Ayurvedawoche wird durch köstliches ayurvedisches Essen abgerundet.

A close-up photograph showing several hands performing an Ayurvedic massage on a person's back. The hands are positioned over the lower back and waist area, with fingers spread, suggesting a specific massage technique. The skin is smooth and appears to be oiled.

**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 die Sonne der Bergen zu geniessen; Zeit für Spaziergänge; Zeit zum Sein im Zaubergarten des Hauses; **Zeit für Erkenntnisse**; Zeit, den erhaltenen Behandlungen und Massagen Raum zu geben.



## **Anreise**

Am 21. Juli zwischen 16.00 und 17.00 Uhr; Abreise am 26. Juli nach dem gemeinsamen Mittagessen.

Erreicht werden kann Camperio über Chur, Disentis via Lukmanierpass oder via Gotthardtunnel über Biasca, Olivone. Bahn- und Busreisende reisen bis zur Station «Camperio Alta», welche sich 100 m neben dem Kurshaus «Casa Venezia» befindet. Der Bus von Olivone kommt um 16.42 Uhr an.

## Preise und Anmeldung

Es gibt zwei Kurstarife - einen für Teilnehmer, die bereits in die vedische Meditation eingeführt wurden und einen Preis, welche die Einführung beinhaltet. Innerhalb dieser Ayurveda-woche wird die Einführung in die vedische Meditation zu einem Spezialpreis angeboten:

Fr. 1'630.- / für bereits Eingeführte  
Fr. 1'750.- / inkl. Meditations-Einführung



Der Tarif versteht sich «all inclusive»; beinhaltet also sämtliche Behandlungen, das ayurvedische Essen, die Meditationen und die Unterkunft im Einzelzimmer. Die Zimmer sind einfach eingerichtet und haben ein Bränneli. Die Duschen befinden sich im Gang.

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