

Glossar unserer Ayurveda-Anwendungen im Cocoon

ABHYANGA (LIEBENDE HÄNDE)

Sanfte Ganzkörpermassage inklusive Kopf und Gesicht mit warmen hochwertigen Ölen. Sie wirkt harmonisierend, entgiftend, fördert nachhaltig die Entspannung und stabilisiert das Nervensystem.

PINDA SVEDA (KRÄUTERBALLENMASSAGE)

Baumwollsäckchen werden mit einer speziellen Mischung aus Reis, Zitrone, Kokos oder mit Kräutern und Gewürzen gefüllt und am Körper fließend aufgetragen.

PRISHTAMARDANA

Spezifische Rückenmassage mit indizierten Ölen zur Durchblutungsförderung und Auflösung von Rückenverspannungen.

KALARI

Eine sehr energiespendende, vitalisierende Tiefengewebisanwendung zur Optimierung der körperlichen und geistigen Fitness. Dazu dienen speziell aufeinander abgestimmte Massage- und Mobilisationstechniken.

PADABHYANGA

Eine Bein- und Fußmassage unter Einbezug der Energie- und Vitalpunkte, die zu tiefer Entspannung führt, den Stoffwechsel anregt und stressreduzierend wirkt.

GARSHAN

Eine Ganzkörpermassage mit Seidenhandschuhen. Speziell zur Anregung des Kreislaufs und des Lymphsystems; wirksam gegen Cellulite.



SHIRODHARA

Stirnguss mit warmen Öl. Ein Ölstrahl fließt in festgelegten Mustern über die Stirn. Wirkt beruhigend und harmonisierend auf das vegetative Nervensystem und unterstützt einen tiefen Schlaf.

SHIROABHYANGA

Ayurveda-Kopf- und Gesichtsmassage zur besseren Durchblutung und Entspannung der Kopf- und Gesichtshaut.

VITALPUNKTMASSAGE

Als Vitalpunkte bezeichnet man Stellen, die aus einer Zusammenlagerung von Muskeln, Gefäßen, Bändern, Knochen und Gelenken, in denen spezielle Vitalenergie sitzt, bestehen. Hierbei werden je nach Befindlichkeit Punkte mit abgestimmten Wirkstoffen in Kombination mit einer Massage behandelt.

UDVARTANA

Die Anwendung wird mit warmen Pulvern aus Getreide, Gewürzen und Kräutern durchgeführt. Sie bewirkt eine intensive Anregung des Kreislaufs sowie des Zell- und Organstoffwechsels. Wirkt belebend, entschlackend und reinigend.

KONSULTATION

Ermittlung des Ayurveda-Typen und des momentanen Zustandes mittels körperlicher und geistiger Merkmale mit anschließender Gesundheitsberatung. Anhand der Anamnese kann die Anwendung maßgeschneidert nach Ihren Bedürfnissen erfolgen.



DER ALPINE KRAFTPLATZ



*Alpen-Ayurveda mit
Vinod & David Batra*



DER ALPINE
KRAFTPLATZ



Alpenrose



COOON

Der Alpine Kraftplatz

Mühltalweg 10, 6212 Maurach am Achensee, Austria
T +43 (0)5243 5293-0, info@alpenrose.at
www.alpenrose.at



Alpen-Ayurveda

MIT VINOD UND DAVID BATRA

22. – 28.03.20 | 17. – 23.05.20 | 28.06. – 04.07.20

23. – 29.08.20 | 13. – 19.09.20 | 04. – 11.10.20

18. – 24.10.20 | 15. – 21.11.20

Erst wenn Körper, Geist und Seele eine ausgewogene Einheit bilden, ist ein gesundes und erfülltes Leben dauerhaft möglich. Die Bewahrung der Gesundheit ist eine Lebensaufgabe und mit dieser hohen Kunst befassen sich die Ayurvedameister Vinod und David Batra bereits ihr ganzes Leben lang. Nach einem ausführlichen Erstgespräch und einer Typanalyse wird ein individuell auf Sie zugeschnittenes Ayurveda-Programm erstellt. In weiterer Folge begleiten Sie Vinod und David über eine ganze Woche auf Ihrem Weg zur Selbstfindung.

Mehr Infos unter www.batra.at



AYURVEDA

Ayurvedisches Detox

- Konsultation und Pulsfühlen, Anamnese, Ernährungs- und Lifestyleberatung, Ayurveda-Yoga, Workshops zu Ayurveda-Themen sowie meditative Entspannungsprogramme
- 1x Vitalpunktmassage mit Marmapressur
- 1x Koshta Abhyanga (*Bauch-Spezialmassage*)
- 1x Udvartana (*Kräuterpulvermassage*)
- 1x Seidenhandschuhmassage
- 1x Ayurveda-Sportanwendung
- 1x Fuß- und Beinmassage
- sanfte innere Entgiftungsmaßnahmen

Paketpreis (So.–Sa.) exkl. Aufenthalt € 525,-

Alpen-Ayurveda-Spezial

- Konsultation und Pulsfühlen, Anamnese, Ernährungs- und Lifestyleberatung, Ayurveda-Yoga, Workshops zu Ayurveda-Themen sowie meditative Entspannungsprogramme
- 1x Abhyanga-Mardana (*Ganzkörperbehandlung mit Schwerpunkt Rücken*)
- 1x Shirodhara (*Stirnguss mit hochwertigem Öl*)
- 1x Ayurveda-Fußmassage
- 1x Ayurveda-Vitalpunktmassage
- 1x individuelle Spezialbehandlung
- 1x Ayurveda-Kopf- und Gesichtsmassage

Paketpreis (So.–Sa.) exkl. Aufenthalt € 525,-

Mentale & physische Balance mit Meditation

- 1x Anamnese und Lebensberatung nach Ayurveda
- 1x Vortrag über Ayurveda-Gesundheitstipps und Stressmanagement
- 3x Einführung in die Meditation mit Atemübungen
- 1x Ayurveda-Ölstrirnguss für tiefe mentale Entspannung
- 2x Ayurveda-Kopfmassage unter Einbezug der Vitalpunkte
- 1x beruhigende Fußmassage
- 1x Vortrag zum Thema „Ernährung und Psyche“
- 1x ayurvedischer Kochworkshop

Paketpreis (So.–Do.) exkl. Aufenthalt € 340,-



Einzeltermine und Beratungen sind täglich im Vitaltempel buchbar.

UNSER TIPP

Erwerben Sie das Wissen (Veda) vom Leben (Ayus) und bleiben Sie gesund!

Ayurveda entstand im Himalayagebirge und eignet sich daher sehr gut für das wunderschöne Gebiet aus Bergen und dem Achensee. Egal, ob Sie auf der Suche nach einer Auszeit vom Alltag sind, Ihren Körper vitalisieren, sanft entgiften oder zwischendurch den Geist klären möchten. Unsere Angebote zur wahrscheinlich ältesten Gesundheitslehre werden sicher Ihren Bedürfnissen gerecht.

