anitaposselt.at

DER ALPINE KRAFTPLATZ

Alpenrose

COCOON

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

BEST ALPINE WELLNESS HOTELS

# 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 Tiefengewebsanwendung 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*

# 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,–**

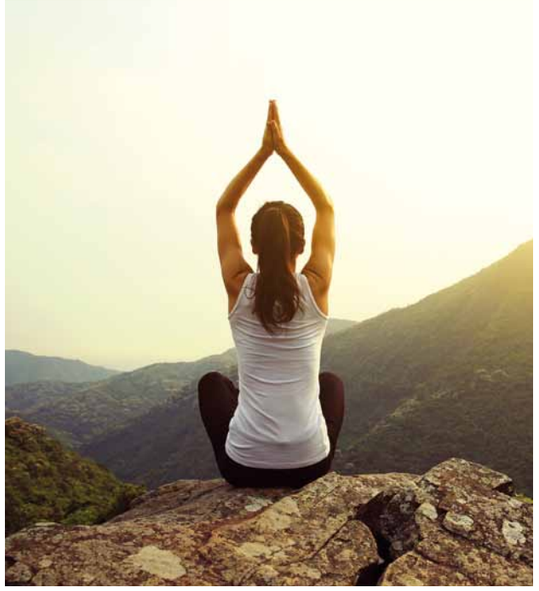
## Mentale & physische Balance mit Meditation

- 1x Anamnese und Lebensberatung nach Ayurveda
- 1x Vortrag über Ayurveda-Gesundheitstipps und Stressmanagement
- 3x Einführung in die Meditation mit Atemübungen
- 1x Ayurveda-Ölstirnguss 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 engiften oder zwischendurch den Geist klären möchten. Unsere Angebote zur wahrscheinlich ältesten Gesundheitslehre werden sicher Ihren Bedürfnissen gerecht.