



DER ALPINE  
KRAFTPLATZ



Alpenrose®



## Alpen-Ayurveda

MIT DAVID BATRA

Erst wenn Körper, Geist und Seele eine ausgewogene Einheit bilden, ist ein gesundes und erfülltes Leben dauerhaft möglich. Nach einem ausführlichen Erstgespräch mit Ayurvedameister David Batra und einer Typanalyse wird ein individuell auf Sie zugeschnittenes Ayurveda-Programm erstellt. In weiterer Folge begleitet Sie David über eine ganze Woche auf Ihrem Weg zur Selbstfindung.

Mehr Infos unter [www.batra.at](http://www.batra.at)

Einzeltermine und Beratungen  
sind täglich im Vitaltempel buchbar.

UNSER  
TIPP

## 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

€ 545,-

## 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-Ölstrünguss 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

€ 360,-

## 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 (*Strünguss mit hochwertigem Öl*)
- 1x Ayurveda-Fußmassage
- 1x Ayurveda-Vitalpunktmassage
- 1x individuelle Spezialbehandlung
- 1x Ayurveda-Kopf- und Gesichtsmassage

Paketpreis (So.-Sa.) exkl. Aufenthalt

€ 545,-





## 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 energispendende, 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 warmem 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.