

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 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.



DER ALPINE KRAFTPLATZ



Alpen-Ayurveda
MIT 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 DAVID BATRA

07.01. – 13.01.24 | 21.01. – 28.01.24 | 18.02. – 24.02.24

09.03. – 16.03.24 | 07.04. – 14.04.24 | 05.05. – 12.05.24

02.06. – 09.06.24 | 16.06. – 23.06.24 | 30.06. – 07.07.24

04.08. – 11.08.24 | 08.09. – 15.09.24 | 29.09. – 06.10.24

27.10. – 03.11.24 | 10.11. – 17.11.24 | 24.11. – 01.12.24

08.12. – 15.12.24

Erst wenn Körper, Geist und Seele eine ausgewogene Einheit bilden, ist ein gesundes und erfülltes Leben dauerhaft möglich. Nach einem ausführlichen Erstgespräch mit Ayurveda-Meister 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



Alpen-Ayurveda-Spezial

- 1x Ayurveda-Konsultation mit Beratung (Pulsfühlen, Anamnese)
- 1x Abhyanga-Mardana – Ganzkörperbehandlung mit Schwerpunkt Rücken
- 1x Shirodhara – Stirnguss mit hochwertigem Öl
- 1x Ayurveda-Fußmassage
- 1x Ayurveda-Vitalpunktmassage
- 1x Ayurveda-Kopf- und Gesichtsmassage
- 1x individuelle Spezialbehandlung
- täglich morgens Yoga und Meditation

Paketpreis (So.–Sa.) exkl. Aufenthalt € 555,-

Ayurvedisches Burn-out-Präventionspaket

- 1x Ayurveda-Konsultation mit Beratung (Pulsfühlen, Anamnese)
- 1x ayurvedisches Personal Coaching zur Entspannung und Vitalität im Alltag
- 1x Marmapunktmassage – Vitalpunktmassage mit Marmapressur
- 1x Kalari – Ayurveda-Sportanwendung
- 1x Shirodhara – ayurvedischer Ölstrnguss
- 1x Mukabhyanga – ayurvedische Kopfmassage
- 1x Seidenhandschuhmassage zur Anregung des Lymphsystems
- täglich morgens Yoga und Meditation

Paketpreis (So.–Sa.) exkl. Aufenthalt € 555,-



Ayurveda für einen gesunden Rücken und Gelenke

- 1x Ayurveda-Konsultation mit Beratung (Pulsfühlen, Anamnese)
- 1x Coaching individuelle Yogaübungen für Rücken und Gelenke
- 1x Abhyanga – Ganzkörperölanwendung mit indizierten Ölen
- 1x Pinda Sveda – Kräuterballenmassage
- 1x Prishtamardana – Rückenapplication zur Durchblutungsförderung
- 1x individuelle Spezialanwendung für den Bewegungsapparat
- täglich morgens Yoga und Meditation

Paketpreis (So.–Sa.) exkl. Aufenthalt € 555,-

Besuchen Sie außerdem unsere kostenlosen wöchentlichen Ayurveda-Workshops mit Tipps für zu Hause:



- Ayurveda-Kochworkshop – erfahren Sie, wie diese Ernährung Ihr Wohlbefinden unterstützen und Krankheiten entgegenwirken kann
- ayurvedische Hausmittel und deren Anwendung für Ihre Gesundheit



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.

Unser Tipp:
Einzeltermine und Beratungen sind täglich im Vitaltempel buchbar.

