



DER ALPINE KRAFTPLATZ

Longevity-Ayurveda-Programm

PRÄVENTION, VITALITÄT UND REGENERATION
MIT DAVID BATRA



Ein Ayurveda-Programm zur **Burn-out-Prävention**, **Regeneration des Nervensystems** und zur **Förderung von Langlebigkeit** (Rasayana) – inspiriert von traditionellen indischen Heilmethoden und moderner Stressprävention. „**Longevity**“ (Langlebigkeit) war bereits in der frühen Ayurveda-Lehre ein wichtiger Bestandteil. Schließlich gilt das Alter als wichtige Phase der Selbstverwirklichung. Die Fachrichtung nennt sich **Rasayana**, welche sich mit dem **gesunden Zellaufbau** beschäftigt. Mit jahrtausendelanger Erfahrung in Kräuter- und Lebensstiltherapien bietet Ayurveda wirksame Ansätze für ein **langes, gesundes Leben**.

1. Ayurveda-Konsultation und Typanalyse

- **Pulsdiagnose** und **Anamnese**
- **Konsultation** und **Konstitutionstyp-Bestimmung**
- Erstellung eines **individuellen Longevity-Planes** mit Ernährung, Kräutern und Lebensstiltipps

2. Yoga und Meditation – tägliche Morgenpraxis



- **Meditation** zur Beruhigung des Nervensystems
- Asanas und Pranayama für **Vitalität**, **Langlebigkeit** und **Stressabbau**
- Schwerpunkt: **Rücken, Gelenke, Energiefluss**

3. Ayurveda-Coaching und Burn-out-Prävention



- Individuelles Coaching zu **Lebensführung**, **Ernährung** und **Schlaf**
- Einführung in **ayurvedische Anti-Stress-Techniken** (beruhigende Anwendungen, Atmung, Achtsamkeit)
- Begleitung durch tägliche Minirituale für **Vitalität** und **Balance**

4. Regenerative Ayurveda-Anwendungen

- **Abhyanga** – Ganzkörpermassage mit Heilölen
Stabilisierung des Nervensystems, Entgiftung, Tiefenentspannung, Regeneration der Haut und Nerven
- **Shirodhara** – Ölstranguss
beruhigt das Nervensystem, ideal bei Erschöpfung, Schlafstörungen und Burn-out
- **Mukabhyanga** – Kopf- und Nackenmassage
löst Verspannungen, harmonisiert Vata, klärt den Geist
- **Pinda Sveda** – Kräuterstempelmassage
Entspannung und Entgiftung, aktiviert Gelenke, Muskulatur und Durchblutung
- **Marma-Massage** – Vitalpunktbehandlung
Harmonisierung der Lebensenergie, stärkt Immun- und Nervensystem
- **Garshan** – Seidenhandschuhmassage
entschlackend, aktiviert das Lymphsystem
- **Kalari** – Ayurveda-Sportanwendung
dynamische Energiearbeit für Kraft, Beweglichkeit und mentale Stärke

*Paketpreis (SO-SO) exkl. Aufenthalt
pro Person*

€ 720,-