



Alpenrose®

# Alpen-Ayurveda mit Vinod und David Batra

ERWERBEN SIE DAS WISSEN (VEDA) VOM LEBEN (AYUS) UND BLEIBEN SIE GESUND!

Die Einheit von Körper, Geist und Seele ist die Voraussetzung für ein gesundes, erfülltes Leben. Sie zu bewahren ist eine Lebensaufgabe. Lassen Sie sich von unseren Ayurveda-Meistern Vinod und David Batra in diese hohe Kunst einführen.

Nach einem umfangreichen Erstgespräch und einer Typenanalyse wird ein auf Sie zugeschnittenes Ayurveda-Programm zusammengestellt. Vinod und David werden Sie die ganze Woche über auf Ihrem Weg zu sich selbst begleiten.

## Ayurvedisches Detox (Entgiftung)

### DEN KÖRPER ENTGIFTEN

- Konsultation, Puls fühlen, Anamnese, Ernährungs- und Lifestyleberatung, Ayurveda-Yoga, Workshops zu Ayurveda-Themen sowie meditative Entspannungsprogramme
- 1x Vitalpunktmassage mit Marmampressur
- 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,-

## Better Aging – Verjüngungswoche

### KÖRPER UND ZELLEN REGENERIEREN

- Konsultation, Puls fühlen, Anamnese, Ernährungs- und Lifestyleberatung, Ayurveda-Yoga, Workshops zu Ayurveda-Themen sowie meditative Entspannungsprogramme
- 1x Udvartana (ayurvedische Kräuterpulvermassage)
- 1x Pinda Sveda (ayurvedische Kräuterballenmassage)
- 1x Abhyanga (ayurvedische Ganzkörperölmassage)
- 1x spezielle Rückenbehandlung zur Auflösung von Blockaden
- 1x Ayurveda-Kopf- und Gesichtsbehandlung mit Öl
- 1x Ayurveda-Ölstimmguss

Paketpreis (So.-Sa.) exkl. Aufenthalt

€ 525,-

## Alpen-Ayurveda-Spezialwoche

### KÖRPER UND GEIST IM EINKLANG

- Konsultation, Puls fühlen, Anamnese, Ernährungs- und Lifestyleberatung, Ayurveda-Yoga, Workshops zu Ayurveda-Themen sowie meditative Entspannungsprogramme
- 1x Abhyanga-Mardana (Ayurveda-Ganzkörperbehandlung mit Schwerpunkt Rücken)
- 1x Shirodhara (Stirnguss mit hochwertigem Öl)
- 1x Ayurveda-Fußmassage
- 1x Ayurveda-Vitalpunktmassage
- 1x individuell auf Sie abgestimmte Spezialbehandlung
- 1x Ayurveda-Kopf- und Gesichtsmassage

Paketpreis (So.-Sa.) exkl. Aufenthalt

€ 525,-

## Mentale & physische Balance

### MIT MEDITATION – DIE GEDANKEN LOSLASSEN

- 1x Anamnese und Lebensberatung nach Ayurveda
- 1x Vortrag über Ayurveda-Gesundheitstipps und Stressmanagement
- 3x Einführung in die Meditation mit Atemübungen
- 1x Ayurveda-Ölstimmguss 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,-



Sichern Sie sich rechtzeitig Ihren Wunschtermin.  
Begrenzte Teilnehmerzahl!

02. – 08.12.18	07. – 13.04.19	06. – 12.10.19
20. – 26.01.19	12. – 18.05.19	20. – 26.10.19
17. – 23.02.19	23. – 29.06.19	17. – 23.11.19
24. – 30.03.19	01. – 07.09.19	08. – 14.12.19

Weitere Termine unter [www.alpenrose.at](http://www.alpenrose.at)



## AYURVEDA



### 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.

#### **Udvaartana**

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.