



DER ALPINE KRAFTPLATZ

## Alpen-Ayurveda

MIT DAVID BATRA

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 unserem Ayurveda-Meister David Batra in diese hohe Kunst einführen. Nach einem umfangreichen Erstgespräch und einer Typanalyse wird ein auf Sie zugeschnittenes Ayurveda-Programm zusammengestellt. Mehr Infos unter [www.batra.at](http://www.batra.at)

Einzeltermine und Beratungen  
sind täglich im Vitaltempel buchbar.

UNSER  
TIPP

## 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 – Kräuterstempelmassage
- 1x Prishtamardana – Rückenapplication zur Durchblutungsförderung
- 1x individuelle Spezialanwendung für den Bewegungsapparat
- täglich morgens Yoga und Meditation

Paketpreis (SO-SA) exkl. Aufenthalt

€ 650,-

## Alpen-Ayurveda-Spezial

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

Paketpreis (SO-SA) exkl. Aufenthalt

€ 650,-



## 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

€ 650,-



Besuchen Sie außerdem unsere **kostenlosen 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



## 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 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.