

Ayurveda in den Walliser Bergen



Einen wunderbaren Kleinod haben Erika und Roland Schatzmann-Eberle während der letzten 30 Jahre mit Ihrem Hotel Balance im Wallis, oberhalb Martigny, geschaffen. Wer durch die Eingangstüre schreitet, fühlt sich willkommen. Das Haus strahlt eine heimelige Atmosphäre aus, so dass man sich an diesem Ort einfach wohlfühlen muss. Was sicher einerseits an der liebevollen Dekoration liegt, aber auch an der Liebe zum Detail. Und nicht zuletzt an all den natürlichen biologischen Materialien, die im Hause verwendet werden.

Haben Sie schon mal in einem Bett geschlafen, umhüllt und eingebettet aus biologisch hergestellter Bettwäsche? Und dann das Essen: alles wird immer frisch, vegetarisch und liebevoll zubereitet. Und wie könnte es anders sein im Hotel Balance in Salvan: alles aus biologischen Produkten. Die Hausherrn haben sich in den letzten Jahren ein grosses Wissen über gesunde Ernährung angeeignet und was den Menschen gut tut. Man spürt förmlich, mit welcher grosser Achtsamkeit und Liebe jede Mahlzeit zubereitet wird.

Die Umgebung lädt zu kleinen und grösseren Spaziergängen und Wanderungen ein. Da ist zum Beispiel der Wasserfall, eine gute halbe Stunde vom Hotel entfernt. Dieser Ort gilt als Kraftort. Und dann natürlich der Weg in die Schlucht, der in den letzten Jahren wieder passierbar gemacht wurde. Das Haus verfügt über eine finnische Sauna, ein Hamam und eine Einrichtung für Kneipp-Fussbäder sowie ein natürliches Schwimmbad hinter dem Haus (siehe Bild oben links).



Ayurveda – ein Rendez-vous mit sich

Ayurveda birgt in sich das uralte Wissen um Gesundheit, Schönheit und ein langes Leben. Es handelt sich dabei um ein Jahrtausend altes Heilwissen aus Indien. In unsere Sprache übersetzt, bedeutet Ayurveda «das Wissen vom Leben». Gemeint ist das Wissen über sich selbst. Es geht um den Menschen als Ganzes und seine Fähigkeit, sich selbst zu heilen, sowie ein Gefühl dafür zu entwickeln, was für ihn gesund und gut ist.

Die ayurvedischen Behandlungen entschlacken den Körper von Toxinen, die sich oft während Jahren angehäuft haben, egal durch welche Ursachen. Sie ermöglichen eine Zellregeneration, verbessern die Durchblutung und den Fluss der Energien. Durch die Stärkung des Terrains schafft Ayurveda mehr Ordnung im Organismus und ermöglicht ein sich steigerndes Wohlbefinden. Die Ayurveda-Woche ist ein Rendez-vous mit sich, um den Kontakt mit seinem tiefsten Inneren neu zu knüpfen und Kraft, Freude, Ausgeglichenheit und innere Zufriedenheit wieder zu finden.



Ich biete Ayurveda-Wochen in kleinen Gruppen an. Das gibt mir die Möglichkeit, bei den ayurvedischen Behandlungen speziell auf Ihre Bedürfnisse einzugehen. Beim angewendeten Öl achte ich darauf, dass es Ihrem Dosha, ihrer Konstitution, entspricht. Sie erhalten jeden Tag eine auf Sie abgestimmte ayurvedische Behandlung. So bleibt genügend Zeit für Sie persönlich. Zeit für Begegnungen; Zeit für Stille; Zeit für Spaziergänge; Zeit für Erkenntnisse; Zeit, den erhaltenen Behandlungen und Massagen Raum zu geben.

Daten: siehe Webseite www.tejas.ch (agenda)

Anreise: Sonntag zwischen 16 und 17 Uhr; Abreise Freitag nach dem Mittagessen.

Preise: Den Preis für Übernachtungen und Verpflegung bestimmen Sie selber, je nach Zimmer-Kategorie. Die Preise liegen rund zwischen 800 und 950 Fr., je nach Komfort und Zimmergrösse. Die Zimmer sind sehr liebevoll und individuell eingerichtet. Siehe unter www.hotel-balance.ch.
Die ayurvedischen Behandlungen und Massagen kosten Fr. 925.--. Abgerundet wird diese Woche mit Yoga-Nidra und einer morgendlichen 45-minütigen Yoga-Stunde von Ricky, der wunderbaren Hoteliersfrau.

Anmeldung: tejas ayurveda, Doris Nydegger-von Arx, 3800 Sundlauenen, Tel. 079 421 47 51, www@tejas.ch, info@tejas.ch

Bezahlung: Nach Ihrer Anmeldung erhalten Sie eine Rechnung/Bestätigung für die ayurvedischen Massagen. Die Beherbergungskosten bezahlen Sie vor Ihrer Abreise direkt beim Bio Hotel Balance.