

Ayurveda im Kiental



Für die einen ist das Kiental ein traumhaft schönes, abwechslungsreiches Naturreservat mit zahlreichen Wanderwegen und Erlebnispfaden; für die anderen ist es ein zauberhafter Kraftort, der die Menschen zum Schwingen bringt. Aber keinen lässt das Kiental unberührt. Das Ende des Tales gehört übrigens zum Unesco-Welterbe. Kientaler Themenwege machen die Landschaft erlebbar und erzählen über Pflanzen- und Tierwelt Sagen und Geschichten.

Und mittendrin in diesem Tal liegt seit über 100 Jahren der Kientalerhof – ein Seminar- und Gästehaus.

Zum Haus gehört ein Schwimmbad und eine Holzofensauna. Morgens darf man am Qi-Gong-Unterricht, die das Haus anbietet, kostenlos teilnehmen. Während dieser Woche besteht übrigens die Möglichkeit, sich in die vedische Meditation einführen zu lassen. (Ist nicht im Preis inbegriffen).

Im Kientalerhof wird während der Woche authentisch, ayurvedisch gekocht.

Umgeben von dieser wunderbaren Natur finden Sie eine besinnliche, erholsame und entspannte Atmosphäre, die dem Herzen und der Seele guttun.



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 steigendes 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.

Anreise: Falls Sie mit dem Zug reisen, steigen Sie in Spiez in den Regionalzug bis Reichenbach im Kandertal. Ab dort nehmen Sie in den Bus und fahren bis Kiental Dorf. Die Haltestelle ist unmittelbar neben dem Kientalerhof. Ankunft am Anreisetag zwischen 16 und 17 Uhr. Die Zimmerreservation geht über mich. Weitere Informationen unter www.kientalerhof.ch.

Preise: Fr. 850.-- für alle ayurvedischen Behandlungen und Massagen. (u.a. Abhyanga, Kansu, Pichauli, Shirodhara und auf Sie persönlich abgestimmte Anwendungen.)
Fr. 650.-- für Ihr EZ mit Etagedusche und authentischer, ayurvedischer Küche;
Fr. 850.-- für EZ mit Dusche im Zimmer. Es ist ein älteres Haus; die Zimmer sind einfach. Das Haus bietet täglich stille Meditation und Qi-gong-Unterricht an (im Preis inbegriffen).

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

Bezahlung: Für die ayurvedischen Massagen und Behandlungen erhalten Sie nach Ihrer Anmeldung eine Rechnung mit Einzahlungsschein. Die Kosten für Zimmer und ayurvedisches Essen bezahlen Sie vor Ihrer Abreise direkt im Kientalerhof.