

# Ayurveda-Woche beim Kloster Mariastein

Mariastein ist ein bekannter Pilger- und Wallfahrtsort. Dies unter anderem wegen der tief im Fels liegenden einzigartigen Gnadenkapelle. Dazu gehört das Benediktinerkloster mit der prachtvollen Basilika. Die Gebete der Mönche und ihre täglichen Chorgesänge sind öffentlich.

Der Legende zufolge hütete einst eine Frau zusammen mit ihrem Kind auf dem Felsen das Vieh. In der sommerlichen Mittagshitze suchte sie in der offenen Höhle Abkühlung. Hier überwältigte sie der Schlaf. Das Kind jedoch wagte sich an den Felsrand und fiel in die Tiefe hinunter. Als die Mutter erwachte und das Kind nirgends mehr fand, ahnte sie, was geschehen sein könnte. Eilends stieg sie ins Tal hinunter und fand wider Erwarten ihr Kind unversehrt beim Blumenpflücken. Es erzählte von seiner wunderbaren Rettung durch eine Frau in einem weissen Licht, die den Wunsch geäussert haben soll, in dieser Höhle verehrt zu werden. So wurde diese natürliche Höhle in eine Kapelle umgewandelt.



Die Ayurveda-Woche findet im Kurhaus Kreuz statt (Bild unten rechts), das nur wenige Schritte vom Kloster und der Basilika entfernt liegt. Das Kurhaus Kreuz wurde im Jahre 1680 gebaut und steht heute unter Heimatschutz. 2003 wurde ein neuer Trakt angebaut, wo heute der Konvent der Erlenbader Franziskanerinnen zu Hause ist. Im unteren Teil entstand ein Dampfbad mit Sauna und Therapieräumen. Zum Kurhaus gehören ein grosser Park und ein ‚Hildegard von Bingen‘-Kräutergarten. Die Umgebung lädt zu wunderbaren Wanderungen und Spaziergängen ein. Weitere Details unter [www.kurhauskreuz.ch](http://www.kurhauskreuz.ch)



# Ayurveda – ein Rendez-vous mit sich selbst

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 selbst, um den Kontakt mit seinem tiefsten Inneren neu zu knüpfen, um Kraft, Freude und Ausgeglichenheit wieder zu finden. Denn das Erhalten der Gesundheit ist die beste Medizin. Jedes Jahr eine Ayurveda-Woche und Sie tun wirklich etwas Gutes zur Erhaltung Ihrer Gesundheit: «Ayurveda als Prävention».



Ich biete Ayurveda-Wochen in kleinen Gruppen an. Das gibt mir die Möglichkeit, bei den ayurvedischen Behandlungen ganz speziell auf Ihre Bedürfnisse einzugehen und für Sie Ihre ganz persönliche Ayurveda-Woche zusammenzustellen. 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](http://www.tejas.ch) (agenda)

Anreise: Sonntag zwischen 16 und 17 Uhr; Abreise Freitag nach dem Mittagessen. Sollten Sie mit öffentlichen Verkehrsmitteln unterwegs sein, nehmen Sie vom Bahnhof Basel SBB Tram Nr. 10 Richtung Rodersdorf. In Flüh steigen Sie aus und fahren mit dem Bus bis Mariastein, Klosterplatz. Das Kurhaus Kreuz liegt am Paradiesweg 1 und ist in zwei Minuten zu Fuss erreichbar.

Preise: Fr. 925.– für ayurvedischen Behandlungen und Massagen (u.a. Abhyanga, Kansu, Pichauli, Shirodhara und auf Sie persönlich abgestimmte Anwendungen), Yoga-Nidra, Dia-Vortrag vom Kloster Mariastein und Klangschalenkonzert.  
Fr. 875.– für Ihr Einzelzimmer mit Dusche und vegetarischem, basischem Essen - verfeinert mit den «Chrütli» aus dem Hildegard von Bingen-Kräutergarten (Vollpension).

Anmeldung: tejas ayurveda, Doris Nydegger-von Arx, 3800 Sundlauenen, Tel. 079 421 47 51, [www@tejas.ch](http://www@tejas.ch), [info@tejas.ch](mailto:info@tejas.ch)

Bezahlung: Für die ayurvedischen Massagen und Behandlungen erhalten Sie nach Ihrer Anmeldung eine Rechnung mit Einzahlungsschein. Die Kosten für das Zimmer inkl. Vollpension bezahlen Sie bitte im Kurhaus Kreuz.