



Ayurvedischer Nachmittag

tejas ayurveda, Doris Nydegger, Schmalenhals, 3800 Sundlauenen

Mein Ayurveda-Raum ist klein – dafür ist er wunderbar gelegen – so quasi zwischen Himmel und Erde – mit Blick auf den Thunersee mit Mönch und Eiger – die Jungfrau versteckt sich hinter dem Wald. Um das alte Holzhaus herum hat es Wiesen und Bäume, wo im Frühling und Ende Sommer Rindli weiden. Ihr Glockengeläute erinnert mich an meine Jugendzeit und weckt einmalige Erinnerungen. Es ist, als ob die Zeit hier oben auf dem Bärgli während Jahren stillgestanden hätte.

Mein Ayurveda-Raum liegt bei Sundlauenen (in der Nähe von Interlaken) auf dem Berg unterhalb dem Dorf Beatenberg. Es gibt keine Autozufahrt. Sie erreichen mich zu Fuss in einer knappen Viertelstunde. Vis à vis vom Hotel Beatus, Sundlauenen, führt ein Fussweg zu unserem Haus. Es ist das zweite Haus rechts. Sie können aber auch mit der kleinen, privaten Gondel rauffahren. Falls Sie mit dem Zug anreisen, hole ich Sie gerne am Bahnhof Interlaken-West ab.

Regelmässige, ayurvedische Massagen stärken unser Immunsystem, nähren und verjüngen den ganzen Körper, beruhigen, balancieren aus und reduzieren Stress. Sie stärken die Nerven und den Kreislauf, verlangsamen den Alterungsprozess, verbessern die Sehkraft und stärken die Widerstandskraft. Die warme Ölmischung dringt tief in das Gewebe ein. Blockaden und Toxine werden gelöst und die innere Reinigung wird in Gang gesetzt.

Der ayurvedische Nachmittag kostet Fr. 350.-- und Sie erhalten folgende Massagen:

- **Kansu:** Fussmassage mit einer Messingschale und Ghee. Wirkt beruhigend und ausgleichend.
- **Shirodhara:** Sanfter, warmer Ölguss über die Stirne. Beruhigt das gesamte Nervensystem.
- **Abhyanga:** Ganzkörpermassage mit warmen Öl. Reinigt und entgiftet Ihren Körper von Schlacken und Toxinen und hilft dem Körper seine Selbstheilungskräfte wieder aufzubauen.

Sie können Sie unter 079 421 47 51 oder per Mail info@tejas.ch anmelden. Ich freue mich.