

Ayurveda-Wochen

AYURVEDA-MASSAGEN

14. September bis 12. Oktober 2010 - Jeweils Dienstag ab 14 Uhr.

KATTI BASTI UND RÜCKENMASSAGE

Während dieser Behandlung wird medizinisches Öl fortwährend neu erhitzt und in einem Teigring im Lendenwirbelbereich gestaut. Die im Öl vorhandenen Kräuter dringen durch die Wärme tief in das Gewebe ein und stärken somit den unteren Rücken und lindern Ischiasschmerzen. Es kann auch bei Bandscheibenproblemen angewendet werden, es fördert die Durchblutung im Unterleib und an den Beinen. Es lindert Schmerzen und Verspannungen im unteren Rücken. **45 min 69 € | 60 min 79 €**

ABHYANGA

Klasische Ayurvedische Ganzkörper-Massage. Kann je nach Wunsch sanft und entspannend oder tiefer im Gewebe mit mehr Druck angewendet werden. Stimuliert die Lymph-, und Blutzirkulation und hilft Blockaden und Verspannungen sanft zu lösen. Verschiedene Techniken und Öle werden verwendet um auf ganz individuelle Probleme einzugehen. **30 min 45 € | 60 min 65 €**

AYURVEDISCHE SCHWANGERSCHAFTSMASSAGE

Entspannend, fördert den Kreislauf und die Durchblutung, hilft bei schwangerschaftsbedingten Rückenschmerzen sowie Wassereinlagerungen im Gewebe. **60-70 min 69 €**

SHIRODHARA (STIRNGUSS)

Nach einer entspannenden Kopf- und Nacken-Massage wird warmes schwarzes Sesamöl aus biologischem Anbau in einem gleichmäßigen sanften Strahl über die Stirn geleitet.

60-90 min (je nach Körperkonstitution) 109 €

Sie können sich bei unserem Wellness-Team direkt oder telefonisch unter 07032-781-536 anmelden und weitere Informationen erhalten.



Ayurveda-Wochen

14. September bis 12. Oktober 2010

von und mit Nadja Steckel die Ayurveda-Expertin aus Australien

Von Australien ins ARAMIS.

Die weltweit anerkannte Ayurveda-Lehrerin Nadja Steckel ist wieder für einige Wochen zu Gast im ARAMIS. Sie veranstaltet während dieser Zeit nachhaltige Intensiv-Seminare und praktiziert eine große Auswahl an traditionellen Ayurveda-Massagen.

Veranstaltungsort:

ARAMIS Tagungs- und Sporthotel | Siedlerstraße 40-44
71126 Gäufelden-Nebringen | www.aramis.de
Tel. 07032-781-536 (Wellness-Rezeption)



Ayurveda-Wochen

WAS IST DAS EIGENTLICH?

Wörtlich übersetzt bedeutet Ayurveda Lebensweisheit oder Lebenswissenschaft. Das Kernziel ist die **Vermeidung von ernsthaften Erkrankungen**. Dies wird dadurch erreicht, dass der einzelne Mensch in seiner komplexen Gesamtheit gesehen wird und sich der Körper durch eine individuell angepasste Behandlung selbst heilen kann. Stützpfeiler der Ayurveda-Lehre sind die **Hilfe zur Selbsthilfe, das Erkennen und Abstellen von ungesunden Lebensgewohnheiten sowie das Zusammenspiel von mentaler und körperlicher Verfassung**.

DIE DOZENTIN - NADJA STECKEL

Wann hat man schon die Gelegenheit aus erster Hand die reinste Form der Ayurveda-Wissenschaft vermittelt zu bekommen. Sie müssen dieser nicht nachreisen - das Wissen kommt zu Ihnen - von Australien ins ARAMIS. Nadja Steckel ist eine anerkannte Ayurveda-Lehrerin, Trainerin, Dozentin und Expertin des **traditionellen und unverfälschten Ayurveda**. Sie ist medial bekannt seit ihrem Fernsehauftritt bei Wieland Backes im Nachtcafe (SWR). Sie wird alle Kurse im ARAMIS in deutscher Sprache abhalten.

AYURVEDA-SEMINARE

GUTES ESSEN - GESUNDE ERNÄHRUNG

25.- und 26. September 2010 von 09 bis 17 Uhr

„Man ist was man isst“ – ein sehr bekannter Werbeslogan. Essen ist ein wesentlicher Bestandteil unseres Lebens, wirkt in vielfältiger Art und Weise auf Gesundheit, Fitness und Wohlergehen. Dabei sind die Geschmäcker ebenso unterschiedlich wie die Wirkung unserer Speisen und Gewürze auf das Wohlbefinden. In diesem Kurs geht es um eine typgerechte Ernährung, wir bestimmen unseren Körpertyp und bekommen wichtige Tipps zum Kochen und Einkaufen.

im ARAMIS

AYURVEDA-SEMINARE

DIE HAUSAPOTHEKE

09.- und 10. Oktober 2010 von 09 bis 17 Uhr

Jede Jahreszeit hat ihre üblichen Krankheiten. Was tun bei Schnupfen, Husten, Halsschmerzen – oder Allergien (Heuschnupfen), Kopfschmerzen, Wetterfühligkeit? Die Ayurveda-Hausapotheke kennt mannigfaltige Möglichkeiten zur Vorbeugung und Selbstbehandlung jahreszeitlich bedingter „Wehwechen“. Dieser Kurs gibt ihnen praktische Tipps und Anleitungen zur Selbsthilfe.

Je 249 €* - 10% Rabatt bei Teilnehmern aus den Frühjahrsseminaren.

Mind. Teilnehmerzahl 6 Pers. | max. Teilnehmerzahl 24 Pers.

* In den Preisen enthalten sind spezielle Kaffee- und Tee-Getränke sowie eine ayurvedische Mahlzeit.

Bitte melden Sie sich bei Interesse frühzeitig, spätestens bis 31. August 2010 bei unserer Wellness-Rezeption an.

AYURVEDA-MASSAGEN

14. September bis 12. Oktober 2010 - Jeweils Dienstag ab 14 Uhr.

SHIROABHYANGA

Traditionelle Ayurvedische Kopf-, Schulter-, und Nacken-Massage.

30 min 45 €

NASYA

Gesichts-Massage mit anschließendem Kräuter-Dampfbad und Verabreichen von medizinischem Öl oder Pulver in die Nase. Diese Behandlung wirkt Wunder bei Erkältungen, Nasennebenhöhlen- und Stirnhöhlenverstopfung, Allergien und Heuschnupfen, Asthma und anderen Atembeschwerden - dient auch als Prophylaxe. Zudem wirken die verabreichten Öle/Pulver entspannend, anregend und stimulierend auf Gehirn und Psyche.

30 min 55 €

