



Yoga-Ayurveda-Woche: Eine wunderbare Symbiose!

Yoga und Ayurveda sind die beiden Schwestern aus Indiens Tradition. Sie gehören zusammen, wie Ebbe und Flut, wie Sonne und Mond, wie Yin und Yang. Die Ziele von Yoga & Ayurveda sind nämlich die Gleichen: Gesundheit, Achtsamkeit, Zufriedenheit und Ausgeglichenheit. Daher bietet das [Ayurveda-Zentrum in Bad Bocklet im Kunzmann's Hotel](#) erstmals eine Kombination aus beiden Philosophien an. Eine Woche intensiven medizinischen Ayurveda mit Arztkonsultationen und ayurvedischen Behandlungen sowie täglich 140 Minuten Yoga **und köstlicher ayurvedischer Küche.** Begleitet werden Sie dabei von unseren indischen Ayurveda-Spezialisten und der erfahrenen Yogalehrerin Lydia Landeshaupt.



Veranstaltungsort:
Kunzmann's Hotel

Termine:
28.01.2018 - 03.02.2018
08.07.2018 - 14.07.2018

Paketpreis im Doppelzimmer:
1290,- Euro

Ansprechpartner:

Veronika Martin

office@ayurveva-
deutschland.org

09708 - 78832

Warum Yoga Ayurveda perfekt ergänzt?

Im Yoga und im Ayurveda wird der Mensch in seiner Gesamtheit, mit all seinen Bedürfnissen betrachtet. **Yoga konzentriert sich dabei auf die Einheit von Körper, Geist & Seele.** Es geht darum, das eigene innere Selbst zu erforschen und alle falschen Identitäten abzulegen. Identitäten, die wir

zum Beispiel durch die Erziehung oder die Gesellschaft auferlegt bekommen. Je näher wir unserem wahren Selbst kommen, desto zufriedener und ausgeglichener werden wir.

Ayurveda ist die „Wissenschaft vom langen Leben“ und setzt sich mit dem persönlichen Lebensstil auseinander. Das Kernstück bildet im **Ayurveda die individuelle körperliche und geistige Konstitution**, die sich aus den drei Doshas Vata, Pitta und Kapha zusammensetzt. Passen wir unsere Lebens- und Ernährungsweise daran an, haben wir sehr gute Chancen unsere Gesundheit lange zu erhalten. Es zeigt sich also, dass Yoga und Ayurveda zusammengehören, um in der eigenen Balance leben zu können.

Während unser Yoga und Ayurvedawoche im Kunzmann's Hotel bieten wir Ihnen folgende Leistungen:

- 1 x Ayurvedische Diagnostik, Typ-Bestimmung mit Empfehlung zur typgerechten Ernährung und Lebensstilveränderung
- 4 x persönliche Einzelsprechstunde
- 4 x Ganzkörper-Behandlung entsprechend Ihrem persönlichen Dosha
- 6 x Yoga (ca. 140 Minuten)
- 3 x Yoga-Nidra
- 6 Übernachtungen im eleganten 4****Kunzmann's Hotel
- 6 x Ayurvedische Vollpension

Was beinhaltet das Angebot der Yoga und Ayurveda-Woche?

Unser **indisches Team aus Ayurveda-Medizinern und Therapeuten** wird sich während der Behandlungen Zeit für Sie nehmen und sich liebevoll um Sie kümmern. Nach **sorgfältiger Diagnostik** am ersten Tag, legt der Arzt die entsprechenden Behandlungen individuell für jeden Teilnehmer fest. Die Behandlungsmaßnahmen werden in der täglichen Sprechstunde überprüft und bei Bedarf angepasst. Zu den Anwendungen gehören

- Massagen
- Dampfbäder
- Inhalationen
- Ausleitung (Detox)
- Kräutergüsse.

Als eines der wenigen Ayurveda-Zentren in Europa verwenden wir eine **reiche Auswahl indischer Öle und Kräuter – authentisch wie in Indien.**

Die **Yogaeinheiten** finden unter der Leitung von **Lydia Landeshaupt** statt, Hatha Yoga-Lehrerin in der Tradition des Yoga der Energie nach den Richtlinien des BDY/EYU. Frau Landeshaupt möchte Ihnen ermöglichen im Laufe der Woche die enge Verbindung zwischen Yoga & Ayurveda zu erfahren. Neben präzisen und stabilisierende Körperstellungen (Asanas), lernen Sie wichtige **Ayurveda-Marmas** (Vitalpunkte im Körper - wie Nabel-, Herz-, Marmas des Lymphsystems) mit den passenden

Übungen kennen. **Reinigende und ausgleichende Atemübungen** unterstützen zusätzlich die Wirkung der Ayurveda-Massagen. Denn, ist das Bewusstsein auf den Fluss der Atemluft gerichtet, wird die Zerstreung unserer Lebensenergie angehalten. Unsere Gedanken kommen zur Ruhe und wir können uns voll auf uns konzentrieren und uns selber finden. Dabei ist es Lydia Landeshaupt wichtig, die Teilnehmer individuell zu begleiten und deren eigene Wahrnehmung zu schulen und zu verfeinern. Mit umsetzbaren Anregungen, die Sie im Laufe der Woche erhalten, können Sie später Ihren Alltag daheim in allen Lebensbereichen bewusster meistern.

Abgerundet werden die Angebote von der köstlichen ayurvedischen Küche im [Kunzmann's Hotel](#). Die wohlschmeckenden und vegetarischen Gerichte werden nach ayurvedischen Richtlinien täglich zubereitet und lassen dich die Würze Indiens während der Yoga und Ayurveda Woche deutlich spüren. Im auf Ayurveda spezialisierten Hotel findest du aber auch ganzjährig wohltuende ayurvedische Kuren und Einzelbehandlungen. Ausprobieren lohnt sich!



Lydia Landeshaupt
Hatha Yoga-Lehrerin, BDY/EYU

Vor 30 Jahren zeigte mir meine Freundin einige Yoga-Übungen. Das gemeinsame Üben, Atmen und Meditieren begeisterten mich. Meine Rückenschmerzen besserten sich. „Ein feines inneres Fließen“ spürte ich danach. Es zeigte mir, Yoga wirkt in der Tiefe unseres Seins! Die Freude am Yoga ließ mich nicht mehr los. Es folgten viele Jahren eigener Praxis, mit Erfahrungsseminaren unterschiedlicher Yoga-Traditionen in Deutschland und Frankreich. Meine berufliche Wende kam 2007 mit der 4-jährigen Yoga-Lehrerausbildung in der Tradition des Yoga der Energie. Eine der größten Bereicherungen meines Lebens.



Ayurveda-Team
Bad Bocklet

Unser fest angestellter Ayurveda-Spezialist Dr. Sajan Joseph, MD (Ayu) ist an sechs Tagen in der Woche im Haus. Als einziges Zentrum in Europa werden unsere Gäste von einem festen Team, fünf liebevollen indischen Therapeuten aus dem Stammhaus in Kerala, behandelt. Bad Bocklet ist das einzige Zentrum in Europa, das sowohl in Kerala, Süd-Indien als auch in Deutschland Ayurvedische Medizin unter dem einheitlichen medizinischen Konzept und der Trägerschaft der Familie Madukkakuzhy anbietet. Ein ausgebildeter Ayurveda-Koch bereitet im Kunzmann's Hotel köstliche vegetarische Speisen für unsere Ayurveda-Gäste zu.