

**Wohlbefinden für Körper,
Geist und Seele**

Mi 16. Mai 2012 – Sa 19. Mai 2012

Mi 23. Mai 2012 – Sa 26. Mai 2012

So 03. Juni 2012 – Mi 06. Juni 2012

So 10. Juni 2012 – Mi 13. Juni 2012

Anmeldungen oder weitere Infos an:

Ayurveda Studio, Bertschi Theresia,

Tel. 076 517 39 1 056 288 22 21

mail: ayurveda.theresia@gmx.ch,

www. ayurlife-theresia.ch

www.gletscherschlucht.ch,

mail: gletscherschlucht@bluewin.ch



2012

AYURVEDA Kennenlern- und Wohlfühltag

4 Tage Erholung, Massagen etc.

Im Hotel Gletscherschlucht, Grindelwald

Ayurveda ist eine ganzheitliche Gesundheitsvorsorge und Therapieform. Viele Anwendungen wie die Ölbehandlungen die der eigenen Konstitution entspricht sowie viele Heilpflanzen haben das Ziel, Organe und Körpergewebe zu regenerieren und zu vitalisieren. Ayurveda stärkt somit auf allen Ebenen: Körper, Geist und Seele.

- **3 Übernachtungen (4 Tage Ferien)**
- **HP und Frühstücksbüffet**
- **Vier Ayurvedatage (sanfte Entspannung)**

Das Kennenlern Paket enthält folgende Behandlungen;
(berücksichtigt werden Konstitution)

Abhyangamassage „ Liebende Hände“

Ist eine wohltuende (2- oder 4-händige) Massage mit warmem, aus Kräuterauszügen aufbereitetes, kostbares Öl. Sie dient der tiefen Entspannung, aktiviert die körpereigenen Selbstheilungskräfte. Eine Entgiftung und Entschlackung wird in Gang gebracht.

Kräuterstempelmassage oder Shirodara

Die Massage mit den feucht warmen Kräuterstempeln wirkt durchblutungsfördernd und den Stoffwechsel anregend. Säuren und Gifte werden sowohl wegen der Pflanzenwirkstoffe über die Haut ausgeschieden.

Padabhynga (Fussmassage)

Die Massage der Füße und Waden bis zu den Knien mit Ghee oder warmem Öl. Padabhynga harmonisiert das Verdauungsfeuer und bringt den Körper in eine tiefe Entspannung.

Je nach Konstitution stoffwechsellanregende Massagen, Rücken- oder Bauchmassage

Der Aufenthalt kann beliebig verlängert werden. Absprache mit dem Hotel

Preise ayurvedische Behandlungen Fr. 480.--

Begleitpersonen ohne Ayurveda Behandlungen sind auch Willkommen.

Zimmerpreise: Doppelzimmer 2 Pers /Tag Fr. 150.-- + HP

Bei Teilbehandlungen Verrechnung nach Massageaufwand

Anmeldungen bitte an:

Bertschi Theresia, Ayurveda Therapeutin, alte Poststr. 12
5417 Untersiggenthal

Tel. 056 288 22 21 oder Natel 076 517 39 17,
Info Hotel: www.gletscherschlucht.ch/ www.ayurlife-theresia.ch
e-mail: ayurveda.theresia@gmx.ch

Anmeldung: Ayurveda-Tage

Datum

Name:

Vorname:

Strasse:

PLZ / Ort:

Telefon.....Unterschrift:.....