



## «Ein Rendez-vous mit sich selbst»

Retreat vom 10. November- 16. November 2024 in Mariastein

### **Eine Auszeit für Dich mit Ayurveda (Massagen & ayurvedisches Essen), Yoga, Meditation, Achtsamkeit und Selbstmitgefühl**

**Wie viel Zeit nehmen wir uns im Alltag für uns selbst?** Wir managen unsere Arbeit, unsere Familie, unser Leben. In der Hektik des Alltags stellen wir uns die wichtigen Fragen des Lebens kaum und so manche Antwort, die uns z.B. unser Körper gibt, wird aufgrund der grossen Anforderungen oftmals überhört.

**Diese Auszeit bringt Dich von all den Herausforderungen des Alltags zurück zum Wertvollsten, was Du hast – zu Dir selbst.**

**Nimm Dir ein paar Tage Zeit, um Dich um Dein wertvollstes Selbst zu kümmern.** Der Einklang von Körper, Seele und Geist – das absolute Wohlbefinden – sind die Basis der jahrtausendalten Heilkünste wie Ayurveda und Yoga. Ayurvedische Massagen entschlacken den Körper von Toxinen, die sich oft während Jahren angehäuft haben, egal durch welche Ursachen. Sie nähren und verjüngen den ganzen Körper, wirken beruhigend auf das gesamte Nervensystem.



«Tu Deinem Körper öfters etwas Gutes, damit Deine Seele Freude hat, darin zu wohnen»

Theresa von Avila (1515-1582)

Ayurvedische Behandlungen helfen dem Körper seine Selbstheilungskräfte wieder aufzubauen; sie stärken die Nerven und den Kreislauf, verlangsamen den Alterungsprozess, verbessern die Sehkraft und stärken die Widerstandskraft.

Diese Woche mit **ayurvedischen Massagen, Meditationen, Achtsamkeit, Selbstmitgefühl, kräftigenden Yoga Flows** und entspannendem **Yin Yoga** sind

ein «**Rendez-vous mit sich selbst**», um den Kontakt mit seinem tiefsten Inneren neu zu knüpfen, um Kraft, Freude und Ausgeglichenheit wieder zu finden.

Umgeben von der **wunderschönen Landschaft** und dem **liebvollen Ambiente** des **Klosterhotel Kreuz**, bieten Dir diese Tage den perfekten Rahmen um den Strudel des Alltags hinter Dir zu lassen und aufzutanken.

## KRAFTORT MARIASTEIN

Es gibt Orte in der Natur, die haben eine natürliche Ausstrahlung. Mariastein ist ein Kraftort, der einem das Herz aufgehen lässt, das Auge besänftigt und den Puls beruhigt – herzlich Willkommen!

## Kursdaten

**Daten 10.11.-16. 11.2024 (So-Sa)**

### Anreise

Sonntag zwischen 16-17 Uhr; Abreise Samstag um ca. 11 Uhr

### Programm

- **Meditation**
- **Achtsamkeits- und Selbstmitgefühlspraxis** (Theorie und Übungen)
- **2 Yogastunden** (Hatha Flow und/oder Yin Yoga) pro Tag (ausser am Anreise- und Abreisetag)
- Insgesamt **4 Massagen:**
  - **Pichauli:** 4-händige Synchronmassage mit warmem, ayurvedischem Öl.
  - **Abhyanga:** Traditionelle, ayurvedische Ganzkörper-Massage mit warmem Öl, inkl. Berücksichtigung, einzelner Marma-Punkte.
  - **Shirodhara:** Sanfter, warmer Ölguss über die Stirne. Beruhigt das Nervensystem.
  - **Kansu:** Fussmassage mit einer Messingschale und Ghee. Harmonisiert das Verdauungsfeuer, bringt tiefe Entspannung und hilft bei Schlafstörungen.

## Preise

### Im Preis inbegriffen sind:

**CHF 1190.-** für ayurvedische Behandlungen und Massagen, Yoga (Hatha Flow und Yin Yoga), Meditation, Achtsamkeit- und Selbstmitgeföhlspraxis.

### Zimmerpreise Klosterhotel Kreuz

**CHF 945.-** für Einzelzimmer mit Dusche und **authentischer, ayurvedischer Küche** (Vollpension).

Für die Kurskosten (Ayurvedische Behandlungen, Massagen, Meditation, Achtsamkeits- und Selbstmitgeföhlspraxis und Yoga) erhältst Du nach Deiner Anmeldung eine Rechnung.

Die Kosten für das Zimmer inkl. Vollpension bitte direkt beim Klosterhotel Kreuz ([www.klosterhotel-kreuz.ch](http://www.klosterhotel-kreuz.ch)) bezahlen.

**Der Kurs ist sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene geeignet.** Da die Teilnehmerzahl begrenzt ist, bitten wir um eine **frühzeitige Anmeldung** unter [info@tejas.ch](mailto:info@tejas.ch) oder [vata@bethsabe.ch](mailto:vata@bethsabe.ch)

**Wir freuen uns sehr auf Deine Anmeldung!**



### Doris Nydegger-von Arx

Ayurveda Therapeutin  
[www.tejas.ch](http://www.tejas.ch)

### Tatiana Stadler Stöckli

Lic.phil. Psychologin, MSC- und Yogalehrerin  
[www.bethsabe.ch](http://www.bethsabe.ch)



**BETHSABÉ**  
*body • mind • soul*