

präsentiert:



Authentische Ayurveda Regenerationskur



Mitten in den Dolomiten
Im Hotel Monte Sella^{****} - Südtirol
02.07. – 09.07.11 & 10.07. – 17.07.11

Wir haben eine **einzigartige Ayurveda Regenerationskur** für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden in den letzten 15 Jahren entwickelt, in der der Mensch zu neuer Lebenskraft und innerer Harmonie findet. Die **kompetente und liebevolle Leitung**, die ganzheitlichen Behandlungen, die kulinarische Ayurveda Küche, der **Charme des Hotel Monte Sella** und die traumhafte Landschaft Südtirols lassen die Ayurvedakur zu einem unvergesslichen Erlebnis werden. Unter der erfahrenen Leitung der seit 1994 tätigen Dipl. Ayurveda Spezialistin Sandra Memmo, werden die Teilnehmer durch die Woche begleitet. Ein spezielles morgendliches Programm von Atem - und Körperübungen, tägliche sanfte Ayurveda Massagen mit Original Ayurveda Kräuterölen, Leberwickeln, Sauna, entschlackende Kräutertinkturen, ein Abführtag (Virechana), gemeinsame Gesprächsrunden, Vorträge und Wanderungen, bilden ein erfüllendes Kurprogramm.

Unsere Erfahrungen beruhen auf eine 15 - jährige Arbeit mit der traditionellen Ayurveda Medizin im therapeutischen und lehrenden Bereich. Wir bieten kein Ayurveda Wellness an. Sie werden in der ganzen Woche täglich von Sandra Memmo persönlich betreut und haben die Möglichkeit den breiten Wissensschatz von Ayurveda kennen zu lernen. Die Hotelleitung und die Köchin sind ebenfalls Ayurveda Kenner und haben eine umfangreiche Ayurveda Ausbildung absolviert. Seit 2004 engagieren sich alle gemeinsam für diese besonderen Ayurveda Kuren auf europäischen Boden





Unsere Leistungen:

- ✿ 1 x ausführliche Konstitutionsbestimmung mit bioenergetischer Austestung – (60 Min)
- ✿ Täglich morgens Körper -und Atemübungen aus dem Yoga und Qi Gong sowie Meditationen + Gesundheitstipps aus dem Ayurveda (jeweils 60 Min.)
- ✿ 1 x Abhyanga - Ganzkörper-Synchron-Ölmassage mit Kräuterpeeling
- ✿ 1 x Abhyanga-Ganzkörper-Einzel-Ölmassage mit konstitutionsgerechten Kräutern
- ✿ 2 x Svedana – Schwitzbehandlungen mit entschlackenden Ölen
- ✿ 1 x Mukabhyanga Lepa - ayurvedische Gesichts-, Nacken- und Fußmassage mit Ayurveda Schönheitsbehandlung
- ✿ 1 x Padabhyanga - ayurvedische Fußmassage mit ausgewählten Ölen
- ✿ 1x Ayurvedische Honigmassage zum Entschlacken mit anschließender Rückenölmassage
- ✿ 1x umfassende Ayurveda Ernährungs - und Gesundheitsberatung in der Gruppe mit individueller Mappe
- ✿ 5x Leberwickel zum Entschlacken
- ✿ Kräuterteekur zum Entgiften
- ✿ 1x Ayurvedakochkurs am Nachmittag
- ✿ Elementenwanderung mit Sandra und Anna Cristina
- ✿ 7 Tage Unterkunft mit ayurvedisch-mediterraner Halbpension im Hotel Monte Sella****

Die Behandlungen werden nach dem Prinzip des **traditionellen Ayurveda** durchgeführt. Wir massieren nur mit **hochwertigen ayurvedischen Kräuterölen**. Die Entschlackung wird mit einer Heiß-Wasser-Trinkkur, Urtinkturen und speziellen Tees begleitet. Ggf. werden die Behandlungen noch etwas abgeändert und Ihrer individuellen Konstitution angepasst, das kann erst nach der Konstitutionsbestimmung besprochen werden.

Anreise bis 12.00 Uhr

Wir starten am 1. Tag mit einem gemeinsamen ayurvedischen Mittagessen und geben Ihnen im Anschluss bei einer gemütlichen Teerunde alle wesentlichen Informationen. Wir beginnen am Nachmittag bereits mit den Konstitutionsbestimmungen und den Behandlungen.

Preise 2011: 1400 € pro Person im EZ mit HP
 1260 € pro Person im DZ mit HP
 1430 € pro Person in der Suite zu zweit mit HP
 1570 € pro Person in der Suite als Einzelperson mit HP

Leitung und Betreuung:

Die Ayurveda Regeneration Kur findet unter der fachkundigen und liebevollen Leitung von **Sandra Memmo** und einem erfahrenen Team von Ayurveda Therapeuten statt. Sandra Memmo engagiert sich seit 1990 mit der Umsetzung des traditionellen und somit „echten“ Ayurveda. Seither widmet sie ihr Leben intensiv dem Ayurveda und der Naturheilkunde. Sie arbeitet als Schulungsleiterin, Fachdozentin, Autorin und Therapeutin. Ihr Ayurveda Studium begann sie mit einem einjährigen Studienaufenthalt in Sri Lanka. Danach folgte das Studium zur Dipl. Ayurveda-Spezialistin.

Informationen zum Hotel: www.monte-sella.com oder 0039 – 0474 – 501034

Die Anreise kann per Flug bis München oder Innsbruck erfolgen und dann per Bahn bis Bruneck (Brunico).



★★★★

Sandra Memmo
 Stangenbergstr. 9
 D - 84549 Engelsberg
 Tel. 0049 - (0)8634 - 986270
 Fax 0049 - (0) 8634 - 6249940
info@ayurvedanet.net
www.ayurvedanet.net

I-39030 St. Vigil in Enneberg
Dolomiten-Südtirol (BZ)
 Tel. +39 0474 501034
 Fax +39 0474 501714
info@monte-sella.com
www.monte-sella.com

