# Alpine-Ayurveda

## Regenerations-Woche

Wir haben eine einzigartige Ayurveda Regenerationswoche für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden entwickelt, in der Sie zu neuer Lebenskraft und innerer Ruhe finden, abgestimmt auf unseren heimischen Nahrungsmitteln und alpinen Heilkräutern.

- 7 Tage Unterkunft mit ayurvedisch - mediterraner Vollpension (Ayurveda Frühstück, 3 Gang Ayurveda Mittagessen, abends Suppe und ein vegetarisches Gericht)
- 1x Konstitutionsbestimmung mit der Dipl. Ayurveda Spezialistin Sandra Memmo 60 Min.
- 6x morgens Körper-und Atemübungen aus dem Yoga und Qi Gong sowie Meditationen + Gesundheitstipps aus dem Ayurveda (jeweils 60 Min.)
- 1x Ganzkörperölmassage Abhyanga-Synchron mit Wärmeanwendung auf der Wasserbettliege 80 Min.
- 1x Ganzkörperölmassage Abhyanga und Wärmeanwendung auf der Wasserbettliege 80 Min.
- 1x Ganzkörpersalzpeeling mit Rückenmassage 50 Min.
- 1x Mukabhyanga Lepa-ayurvedische Gesichts, Nacken und Fußmassage mit einer Naturkosmetikbehandlung 50 Min.
- 1x Padabhyanga - ayurvedische Fußmassage 50 Min. Kräutertees für Leber, Niere, Darm und Haut
- 1x Vortrag über Ayurveda - Ernährung und Lebensweise in unserem Breitengrad
- 4 x warme Kräuter-Wickel für die Leber
- 1x Reinigungstag (Virechana) mit Darmsanierung
- 1x Verwöhnstunde mit Anna Cristina und den Naturkosmetik Produkten von Dr. Barbara Boos

Auf Wunsch und Anfrage: Kräutereinläufe (Vasti) - ist extra zu bezahlen

€ ca. 1.620,00 Doppelzimmer classic pro Person - € ca. 1.760,00 Einzelzimmer

Bitte den aktuellen Preis anfragen: info@ayurvedanet.net

Ausführliche Informationen zum Hotel finden Sie unter : www.monte-sella.com

## Leitung: Sandra Memmo

### Heilpraktikerin & Dipl. Ayurveda Spezialistin

Ich habe mir in den letzten 30 Jahren umfangreiche Kenntnisse im Bereich Naturheilkunde und Medizin angeeignet und wertvolle Erfahrungen als Therapeutin, Dozentin und Autorin gesammelt. Seit 1993 widme ich mich als Dipl. Ayurveda Spezialistin dem traditionellen Ayurveda, was ich mit unserem heimischen Kräuterwissen kombiniere.
Es folgten Ausbildungen im puncto: Cranio Sacral Osteopathie, Dorntherapie, Fasten, Darmsanierung, natürlicher Hormontherapie nach Dr. Rimkus, Kinesiologie, sanfte Chiropraktik, Spagyrik, systemische Arbeit / Familienstellen, Therapeutische Frauenmassage, Rolfing, Qi Gong und Yoga.

www.sandramemmo.com

Weiter betreibe ich meine Naturheilpraxis in Oberbayern, bin im Schulungsbereich tätig und bilde u.a. Ayurveatherapeuten aus.

Die Gesundheitswochen habe ich vor 20 Jahren konzipiert. Sie basieren auf meiner langjährigen Erfahrung im Ayurveda und in der Natuheilkunde. Unsere eigenen Konzepte sind harmonisch aufeinander abgestimmt und basieren auf kulinarischen, gesunden Genüssen, handgefertigten Kräuterprodukten, ganzheitlichen Massagen / Anwendungen, speziellen Entschlackungsmethoden, individuellen Bewegungsprogrammen, kompetenter Beratung und liebevoller Betreuung.

Wir freuen uns auf Sie !

Hotel Monte Sella ★★★★

AC Anna Cristina Monte Sella SPA

Fam. Cristofolini · Catarina Lanz Str. 7
I-39030 St. Vigil in Enneberg · Dolomites · South Tyrol
Tel. +39 0474 501034 · info@monte-sella.com · www.monte-sella.com

Eine therapeutisch liebevoll begleitete Auszeit vom Alltag im stilvollen Ambiente

unter professioneller Leitung von:

SANDRA MEMMO
HEILPRAKTIKERIN
& Dipl. Ayurveda Spezialistin

# Detox-Woche

## Basenfasten

Basenfasten ist eine Alternative zum klassischen Heilfasten und wird als Genussfasten bezeichnet. Unsere Woche beginnt mit dem Abführen. Beim Basenfasten erhalten Sie täglich 3 basische Mahlzeiten.

- 7 Tage mit 3 basischen Mahlzeiten am Tag
- Professionelle ganzheitliche Fastenleitung und Vollzeitbetreuung tagsüber durch die Therapeutin Sandra Memmo
- 6x morgendliche Qi Gong - und Yogaübungen - je 60 Min.
- Natürliche Mineralstoffe, täglich verschiedene Tees
- 5x Behandlungen / Massagen je 50 Min.: Rücken-Honigmassage, Salz-Ölmassage & Gesichtsmassge mit Kräutermaske, 1x Ganzkörper-Ölmassage Abhyanga, 1 x Hotstone Rückenmassage 50 Min., 1 x Ganzkörperpackung auf der warmen Wasserbettliege ( 30 Min.) & Fußmassage (20 Min.)
- 4x frisch zubereitete Kräuterwickel für die Leber - Abführen nach Bedarf - unterstützende Maßnahmen für den Darm
- 1x Vortrag und Gesprächsrunde in der Gruppe zu den Themen: gesunder Darm, aktive Leber, Säure-Basenhaushalt, Ernährung, Kräuterkunde.
- 1x Verwöhnstündchen - Naturkosmetik mit Anna Cristina
- Fastenmappe und Anleitung/Rezepte für die Aufbauwoche zu Hause

€ a_, 1.400,00 Doppelzimmer classic pro Person - € a_, /,540,00 Einzelzimmer
@grrc bc l _irscjjc l Npcqq_ldp_ecl8 gldm>q_lbp_kckkm,amk

### Naturheilkundliche Beratung

Die Heilpraktikerin Sandra Memmo bietet naturheilkundliche Zusatzbehandlungen in den Gesundheitswochen an. Cranio Sakrale Osteopathie, Dorn - Breuss Behandlung, Irisdiagnostik, natürliche Hormontherapie, Kinesiologie, Spagyrik - Pflanzenheilkunde - mit individuellen Rezepturen, Systematische Beratung / Familienstellen im Einzelgespräch.

€ 80,00€pro Stunde ( Die Kosten werden von den Zusatzversicherungen erstattet )