



## YOGA & MEDITATION

### SwaSvara

- Lifestyle Retreat für ganzheitliches Wohlbefinden
- Yoga, Meditation
- Ayurveda für Lifestyle Probleme & Rejuvenation
- Einführung in die ayurvedische Lebensweise
- Rein vegetarische, auf den Doshas beruhende Küche
- Angeleitete kreativ-Sessions wie Malen, Zeichnen & Töpfern
- NEU: 3 Naturheilkunde-Programme (s. rechts)

## NATURHEILKUNDE

### Prakriti Shakti

- Einführung in die indische Naturheilkunde Prakriti Chikilasa
- Nicht-invasive natürliche Behandlungsformen zur Heilung von Körper & Geist ohne Schulmedikationen
- Einklang mit der Natur finden & die eigene heilende innere Kraft entdecken
- Interaktion der 5 Naturelemente Wasser, Luft, Erde, Feuer, Raum mit dem Körper durch Hydro-, Helio-, Matschtherapie
- Massagen zur Förderung der Vitalität, Nerven, Muskeln, Blutzirkulation unter Verwendung von Kokusnussöl, Honig, Meeressalz Peelings
- Energiemedizin und Reflexzonentherapie
- Raw Food (kuratierte Küche mit organischem Gemüse & Obst aus dem eigenen Garten, Nüssen, Samen, frischen Kräutern, Essblumen, Trockenobst und -Gemüse)
- Einführung in das Intervallfasten

## AYURVEDA

### Kalari Kovilakom, Kalari Rasayana

- Ayurveda Hospital (NABH-akkreditiert)
- Kurative und regenerative Ayurveda Therapie zur Behandlung von (chronischen) Krankheiten und Leiden
- Holistischer Therapieansatz
- Mindestaufenthalt von 14 Tagen, inkl. anfänglichem Reinigungsprozess mithilfe von Ghee-Therapie
- Behandlungen unterstützt durch Kräuterkuren, therapeutischem Yoga und Atemtechniken
- Vermittlung eines "Way of Lifes" sowie eines gesunden Tagesablaufs
- Einbeziehen der biologischen, psychologischen, emotionalen und spirituellen Persönlichkeit

