

MEDICAL WELLNESS AYURVEDA
SEEHOTEL BÄREN
am magischen
Brienzersee

SEMINAR- PROGRAMM



APRIL, MAI UND JUNI 2017

Verantwortung für Familie und Beruf

7. April bis 9. April 2017

Die heutige Zeit stellt jeden von uns vor neue Probleme und Herausforderungen. Der Druck auf den Einzelnen wird zunehmend stärker und das Gleichgewicht zwischen Familie, Beruf und Arbeit verschiebt sich relativ schnell und kann zu einer grösseren Bürde werden.

Dr. Kumar zeigt Ihnen Wege und eröffnet Möglichkeiten, wie Sie mit dieser Mehrfach-Belastung umgehen können. Sie werden voller Selbstvertrauen Ihrer Tätigkeit nachgehen und genügend Zeit für Ihre Lieben zur Verfügung haben. Ein gut durchdachtes Zeitmanagement ist genauso wichtig, wie Ruhe und Ausgeglichenheit. Leben Sie nicht in der Vergangenheit, träumen Sie nicht von der Zukunft, sondern geniessen Sie die Gegenwart!

Ihr Programm:

Freitag, 7. April

ab 10.00 Uhr Anreise
13.00 Uhr Kennenlernen und gemeinsames Mittagessen
15.00 h – 17.00 Uhr Vortrag „Wie kann man die Familie und das Berufsleben koordinieren?“ mit Dr. Kumar und Team
17.30 – 18.30 Uhr Persönliche Gespräche mit Dr. Kumar Teil 1
19.00 Uhr Gemeinsames Abendessen

Samstag, 8. April

09.00 Uhr Frühstücksbüffet
10.00 – 12.00 Uhr Prana Yoga, um Vitalität und Selbstvertrauen aufzubauen, Meditation
13.00 Uhr Gemeinsames Mittagessen
15.00 – 17.00 Uhr Vortrag „BFF = Beruf, Finanzen, Familie“ mit Dr. Kumar und Team
17.30 – 18.30 Uhr Persönliche Gespräche mit Dr. Kumar Teil 2
19.00 Uhr Gemeinsames Abendessen

Sonntag, 9. April

09.00 Uhr Frühstücksbüffet
10.00 – 12.00 Uhr Einhalten eines Zeitmanagements und Besprechung der anstehenden Probleme mit der Lösungsfindung
13.00 Uhr Gemeinsames Mittagessen
14.30 Uhr Fragerunde mit Dr. Kumar und Team
17.30 Uhr Lach-Yoga
18.00 Uhr Kursende - Abreise

Angebote:

2 Übernachtungen im Doppelzimmer mit Dusche/Toilette
2 Übernachtungen im Doppelzimmer mit Etagendusche/Toilette
2 Übernachtungen im Einzelzimmer mit Etagendusche/Toilette und Zusatzbett
inkl. Ayurvedisch-vegetarischer Vollpension
Frühstückbuffet, 3 x 2 Gang-Mittagessen und 2 x 3 Gang-Abendessen

Fr. 699.00 pro Person im Doppelzimmer mit Dusche/Bad, Toilette

Fr. 40.00 pro Person Reduktion im Zimmer mit Etagendusche

Fr. 80.00 pro Person Zuschlag Doppelzimmer zur Einzelbenützung

Das Seminar wird bei einer Teilnehmerzahl ab 6 Personen durchgeführt.

Maximale Teilnehmerzahl 12 Personen!

DR ZUG

u i stah dört a däm Schauter u löse äs Billet nach irgendwo
weiss nid wohär, weiss nid warum, i ga haut eifach so
u dä am Schauter luegt u fragt u zeut, är muess uf sini Rächnig cho
u i stah dört a däm Schauter u löse äs Billet nach irgendwo

Ja mis Läbà isch ä Zug, ä Zug wo geing witerfahrt
Bärgä zie verbi u hüt isch morn scho gester gsi
mis Läbä isch ä Zug, ä Zug wo geing am acho isch
Gsichter warte am Perronrand u z eint oder z andre isch bekannt

u i stah dört a däm Schauter u löse äs Billet nach irgendwo
u das Meitschi näbedran luegt mi a, es wet gärn mit mr cho
aber d Stimm wo rüeft, rüeft, sie muess ufnes anders Perron ga
und i tue aus merkti nüt und luege ganz, ganz lang ihrne Schritte na

Ja mis Läbä isch ä Zug ...

u i stah dört a däm Schauter u löse äs Billet nach irgendwo
u d Lüt hinter mir hei Angst, hei Angst si chönte z spät dracho
u die wo acho si luege z Gepäck u frage sech ob si aus hei gno
weiss nid wohär weiss nid warum, sie chöme u gö haut eifach so

Ja mis Läbà isch ä Zug, ä Zug wo geing witerfahrt
Bärgä zie verbi u hüt isch morn scho gester gsi
mis Läbä isch ä Zug, ä Zug wo geing am acho isch
Gsichter warte am Perronrand u z eint oder andre isch bekannt

Roman Wiedemar

Verwöhn-Wochenende

21. April bis 23. April 2017 (2 Tage)

25. Mai bis 28. Mai 2017 (3 Tage)

16. Juni bis 18. Juni 2017 (2 Tage)

Sich einfach etwas Gutes tun!
Sich verwöhnen lassen und auftanken!

Jeder Mensch braucht von Zeit zu Zeit eine Pause in der Hektik des Alltages, er benötigt eine Ruhephase, um sich wieder zu finden, um Stress abzubauen, um fit zu sein und fit zu bleiben.

Dieses Verwöhn-Wochenende erlaubt es Ihnen verschiedene „Tools“ kennenzulernen oder wieder zu entdecken, die Ihnen im täglichen Leben weiterhelfen. Sie werden die Erleichterung feststellen, die Leichtigkeit des Seins erfahren, die Unbeschwertheit aufspüren.

Yoga am Morgen vermittelt Ruhe und Besonnenheit, Blütenessenzen bieten Ausgeglichenheit und Wohlgefühl für den täglichen Gebrauch; die Ernährung ist ein äusserst wichtiger Bestandteil für eine gute Gesundheit und wenn Sie die Ratschläge befolgen, werden Sie Ihre Kraftreserven aufrufen.

... und lassen Sie sich von unserem professionellen Team 3 Tage lang mit ausgezeichneten Massagen und Behandlungen so richtiggehend verwöhnen! Genuss Pur!

Das Wohlfühl-Package beinhaltet:

- 2 Übernachtungen im Doppelzimmer, mit herrlicher Sicht auf den Brienzersee
- 2 Frühstücksbüffet
- 1 Begrüssungsapéritif
- 1 aromatisches ayurvedisches 4-Gang-Abendessen
- 1 verführerisches 4-Gang Degustationsessen
- 2 Yoga-Klassen am Morgen, 60 Minuten
- 1 Konsultation – Ihr Dosha
- 1 Klassische Massage, 45 Minuten
- 1 Marma Massage 45 Minuten
- 1 Indian Footmassage, 60 Minuten
- 1 Himalaya Salt-Peeling, 45 Minuten
- 1 Ernährungsberatung, 30 Minuten
- 1 Vortrag „Gesundheit, Wohlbefinden und Ernährung in Ayurveda“, 30 Minuten
- 1 Gutschein für die Boutique GANESHA von Fr. 20.00 pro Person
- 3 Dhara, je 45 Minuten (optional)

Ihr Programm:

Freitag

ab 12.00 Uhr individuelle Anreise
am Nachmittag erste Behandlung
17.00 Uhr Vortrag „Gesundheit, Wohlbefinden und Ernährung im Ayurveda“
19.00 Uhr Abendessen

Samstag

08.00 Uhr Prana-Yoga
09.30 Uhr Frühstücksbüffet
durch den Tag individuelle Behandlungen
17.00 Uhr Ernährungsberatung
19.00 Uhr Abendessen

Sonntag

08.00 Uhr Spezial-Yoga
09.30 Uhr Frühstücksbüffet
letzte Behandlungen
15.00 Uhr individuelle Abreise

Zusatztag an Auffahrt

ab 12.00 Uhr individuelle Anreise
am Nachmittag erste Behandlung
16.00 Uhr Einführung in die Gesundheitslehre Ayurveda
19.00 Uhr Abendessen

Angebote:

- Fr. 1'222.00 pro Person im Doppelzimmer mit Dusche/Bad, Toilette mit Dhara
- Fr. 822.00 pro Person im Doppelzimmer mit Dusche/Bad, Toilette ohne Dhara
- Fr. 40.00 pro Person Reduktion im Zimmer mit Etagendusche
- Fr. 80.00 pro Person Zuschlag Doppelzimmer zur Einzelbenützung

- Fr. 400.00 Spezialpreis für 3 x Dhara

Zusatznacht an Auffahrt mit 2 Behandlungen

- Fr. 1'488.00 pro Person im Doppelzimmer mit Dusche/Bad, Toilette mit Dhara
- Fr. 1'088.00 pro Person im Doppelzimmer mit Dusche/Bad, Toilette ohne Dhara
- Fr. 60.00 pro Person Reduktion im Zimmer mit Etagendusche
- Fr. 100.00 pro Person Zuschlag Doppelzimmer zur Einzelbenützung

Das Verwöhnwochenende wird bei einer Teilnehmerzahl ab 6 Personen durchgeführt.
Maximale Teilnehmerzahl 12 Personen!

Stress-Management Seminar

28. April bis 30. April 2017

Auch in schwierigen Situationen keine Wellen schlagen

In der heutigen Zeit ist vermehrt Leistung gefordert, und man muss manchmal die letzten Reserven aufbringen, um mit den anderen Schritt halten zu können. Der Preis des Erfolges, ob an der Arbeit, der Schule oder sogar im Privatleben, bezahlen wir oftmals mit gesundheitlichen Störungen, verursacht durch akuten Stress. Dieses Seminar soll Ihnen dazu verhelfen, Ihre eigenen inneren Ressourcen zu aktivieren, um kritische Situationen besser zu bewältigen und ganzheitlich gesund zu bleiben. Es umfasst spezifisch die folgenden Themen:

Was stresst mich? Lernen Sie Ihre ureigenen Gründe für Stress-Situationen zu erkennen und damit umzugehen.

Was kann ich tun, um Stress zu vermeiden? Entdecken Sie die Kunst, das Leben neu auszurichten und Stress gezielt vorzubeugen.

Wie kann ich besser mit Stress-Situationen umgehen? Konstruktive Verhaltensweisen sowie Atemtechniken, Entspannungsmethoden und Meditation helfen Ihnen, Krisen und Depressionen zu vermeiden.

Besser mit den Auswirkungen von Stress fertig werden! Mit natürlichen Methoden wie Meditation, Yoga und Blütenessenzen sowie einer ausgewogenen Ernährung und einer gesunden Lebensweise bringen Sie Körper, Geist und Seele wieder in Einklang.

Ihr Programm:

Freitag, 28. April

ab 10.00 Uhr Anreise

13.00 Uhr Kennenlernen und gemeinsames Mittagessen

15.00 Uhr Teil 1 Vortrag „Was ist Stress und wie entsteht dieser Zustand?“ mit Dr. Kumar

17.00 Uhr Teil 2 Teamarbeit mit Kumar und Team

19.00 Uhr Gemeinsames Abendessen

21.00 Uhr Diskussionsrunde: „Wie gehe ich um mit Stress“ mit Dr. Kumar

Samstag, 29. April

08.00 Uhr Early morning tea im Restaurant

08.30 Uhr Prana Yoga mit Dr. Kumar

10.00 Uhr Frühstücksbuffet

11.00 Uhr Teil 3 Vortrag „Stressreduzierende Sofort-Massnahmen und Mittel“ mit Dr. Kumar

13.00 Uhr Gemeinsames Mittagessen

14.30 Uhr Teil 4 Vortrag „Ayurveda und Stress – die Wichtigkeit der ayurvedischen Ernährung“ mit Dr. Kumar

16.00 Uhr Persönliche Gespräche mit Dr. Kumar

19.00 Uhr Gemeinsames Abendessen

Sonntag 30. April

08.00 Uhr Early morning tea im Restaurant

08.30 Uhr Lach-Yoga mit Dr. Kumar

10.00 Uhr Frühstücksbuffet

11.00 Uhr Teil 5 „Die Power-Relax Meditation/Mantras“ mit Dr. Kumar

13.00 Uhr Gemeinsames Mittagessen

14.30 Uhr Teil 6 Vortrag „Familie und Arbeit im Gleichgewicht“ mit Dr. Kumar
16.00 Uhr Ritual
16.30 Uhr Abschlusszeremonie
17.00 Uhr Kursende - Abreise

Angebote:

2 Übernachtungen im Doppelzimmer mit Dusche/Toilette
2 Übernachtungen im Doppelzimmer mit Etagedusche/Toilette
2 Übernachtungen im Einzelzimmer mit Etagedusche/Toilette

inkl. Ayurvedisch-vegetarischer Vollpension
Frühstückbuffet, 3 x 2 Gang-Mittagessen und 2 x 3 Gang-Abendessen
Seminar und praktischer Unterricht

Fr. 699.00 pro Person im Doppelzimmer mit Dusche/Bad, Toilette
Fr. 40.00 pro Person Reduktion im Zimmer mit Etagedusche
Fr. 80.00 pro Person Zuschlag Doppelzimmer zur Einzelbenützung

Das Seminar wird bei einer Teilnehmerzahl ab 6 Personen durchgeführt.
Maximale Teilnehmerzahl 12 Personen!

Ich wünsch Dir Zeit!

ich wünsch dir Zeit, dich zu freuen, zu lachen
und wenn du sie nützt, kannst du etwas Besonderes daraus machen

Ich wünsch dir Zeit für dein Tun und Denken
für dich selbst und zum Verschenken

Ich wünsch dir Zeit, nicht zum Hasten und Rennen,
die Zeit um Glück und Zufriedenheit zu erkennen

Ich wünsch Dir Zeit für grosses Vertrauen,
um Freundschaften liebevoll aufzubauen

Ich wünsch dir Zeit, nach den Sternen zu greifen
und Zeit um zu wachsen, um zu reifen

Ich wünsch dir Zeit, zu lieben
es hat keinen Sinn, diese wichtigste Zeit zu verschieben

Ich wünsch dir Zeit, zu dir selbst zu finden,
jeden Tag, jede Stund, jeden Augen-Blick als Glück zu empfinden

Ich wünsch dir Zeit – Zeit zum Leben!

Indische Küche

29. April 2017

Die indische Küche umfasst eine beträchtliche Vielfalt an kulinarischen Köstlichkeiten, die sich je nach Region des riesengrossen Subkontinentes unterscheiden. Bedingt durch die verschiedenartige Zusammensetzung des Bodens und der vielfachen vorherrschenden Klima, unterscheidet sich das indische Essen signifikant. Dies spiegelt sich, in den je nach Region gewachsenen Gemüsen, Früchten, Kräutern & Gewürzen wider. Auch religiöse und kulturelle Vorlieben und Traditionen beeinflussen die indische Küche stark. So ist sie geprägt durch „dharmische“ Grundsätze und im Speziellen durch den Vegetarismus.

Im Norden von Indien zeigt sich in den kulinarischen Bereichen der Einfluss von Zentral-Asien, durch das einst vorherrschende Mogulen-Reich. Als Folge von nationalem & kulturellem Austausch zwischen anderen Gesellschaften wurde die indische Küche befruchtet und sie entwickelt sich stets weiter. Die indische kulinarische Küche hat die Entwicklung der internationalen Beziehungen mitgeformt – so wird sehr häufig der Gewürzhandel zwischen Indien & Europa von den Historikern als der wichtigste Katalysator für das Entdeckungszeitalter zitiert. Während den letzten Jahrhunderten wurden Gewürze aus Indien nach Europa & Asien gebracht und dort verkauft, was die kulinarische Küche rund um den Globus beeinflusst hat. Seminarleiter - Küchenchef Cyril Joseph.

Seminarinhalt

Indische Gewürze und Gemüse und deren Bedeutung
Wie bereite ich die verschiedenen Basissaucen zu?
Praktisches Kochen
Einfache Rezepte für zu Hause

Ihr Programm:

Samstag, 29. April

09.30 Uhr Kaffee & Begrüssung
10.00 Uhr Teil 1 Vortrag „Einführung in die indische Küche“
12.00 Uhr gemeinsames Mittagessen
14.00 Uhr Teil 2 „Indisches Kochen“
16.00 Uhr gemeinsames Probieren der zubereiteten Speisen
17.00 Uhr Seminarende

Angebote:

Inbegriffen im Angebot
Kaffeepause, ayurvedisches 3-Gang-Mittagessen, Seminarunterricht und Unterlagen

Fr. 190.00 pro Person
Das Seminar wird bei einer Teilnehmerzahl ab 6 Personen durchgeführt.
Maximale Teilnehmerzahl 12 Personen!

Selbst-Motivation mit Yoga

5. Mai bis 7. Mai 2017

Ayurveda, diese älteste bekannte Gesundheitslehre, stammt aus Indien. Die Weisen haben vor tausenden von Jahren diese Lehre in den Veden beschrieben. Ayur bedeutet Leben, Veda hingegen steht für Wissen. Ayurveda ist eine unverfälschte Wissenschaft und verlangt, zum Wohle der Patienten und Kunden, eine jahrelange sorgfältige Ausbildung sowohl der Ärzte wie auch der Therapeuten. Sie erfahren Wichtiges über den Ursprung von Ayurveda, über die Bedeutung dieser die Gesundheit unterstützenden Anweisungen, Sie lernen wie bedeutsam eine korrekte, ausgewogene Ernährung ist. Sie erhalten Ratschläge für das tägliche Leben!

Yoga ist eine indische philosophische Lehre, welche sich aus körperlichen Übungen, Meditation und in fortgeschrittenem Stadium auch in Askese äussert. Prana Yoga bezieht sich beispielsweise vor allem auf Atemübungen und erlaubt geistige Konzentration und Wohlbefinden. Üben Sie Yoga täglich und Sie werden merken, wie sich Ihr ganzes Leben verwandelt, Sie finden Klarheit, Ruhe und Frieden.

Ihr Programm:

Freitag, 5. Mai

ab 10.00 Uhr Anreise
13.00 Uhr Kennenlernen und gemeinsames Mittagessen
15.00 Uhr Teil 1 Vortrag „Einführung in die Gesundheitslehre Ayurveda“ mit Dr. Kumar
17.00 Uhr Prana Yoga Unterricht mit Dr. Kumar
19.00 Uhr Gemeinsames Abendessen
21.00 Uhr Diskussionsabend zum Thema Ayurveda

Samstag, 6. Mai

08.00 Uhr Early morning tea im Restaurant
08.30 Uhr Lach-Yoga Unterricht mit Dr. Kumar
10.00 Uhr Frühstücksbuffet
11.00 Uhr Teil 2 Vortrag „Einführung in die Gesundheitslehre Ayurveda“ mit Dr. Kumar
13.00 Uhr Gemeinsames Mittagessen
Nachmittags optional Ayurvedische Abhyanga Massage, 45 Minuten
oder Nachmittag zur freien Verfügung
17.00 Uhr Spezial Yoga Unterricht mit Dr. Kumar
19.00 Uhr Gemeinsames Abendessen

Sonntag, 7. Mai

08.00 Uhr Early morning tea im Restaurant
08.30 Uhr Yoga Unterricht mit Dr. Kumar
10.00 Uhr Frühstücksbuffet
11.00 Uhr Teil 3 Vortrag „Ernährung im Ayurveda“ mit Dr. Kumar
13.00 Uhr Gemeinsames Mittagessen
14.30 Uhr Fragen und Antworten mit Dr. Kumar und Team
16.00 Uhr Abreise

Angebote:

- 2 Übernachtungen im Doppelzimmer mit Dusche/Toilette
- 2 Übernachtungen im Doppelzimmer mit Etagedusche/Toilette
- 2 Übernachtungen im Einzelzimmer mit Etagedusche/Toilette

inkl. Ayurvedisch-vegetarischer Vollpension
Frühstückbuffet, 3 x 2 Gang-Mittagessen und 2 x 3 Gang-Abendessen
Seminar und Yoga Unterricht

- Fr. 599.00 pro Person im Doppelzimmer mit Dusche/Bad, Toilette exkl. Massage
- Fr. 40.00 pro Person Reduktion im Zimmer mit Etagedusche exkl. Massage
- Fr. 80.00 pro Person Zuschlag Doppelzimmer zur Einzelbenützung exkl. Massage
- Fr. 77.00 pro Person Zuschlag für eine ayurvedische Massage

Das Seminar wird bei einer Teilnehmerzahl ab 6 Personen durchgeführt.
Maximale Teilnehmerzahl 12 Personen!

Prana Yoga & Hatha Yoga

Prana ist das Wort in Sanskrit, welches die kosmische Energie und das universelle Bewusstsein umschreibt. Diese sind in sämtlichen Formen des Lebens enthalten. Prana bedeutet auch „Luft“, „Atem“, „Leben“, „Lebenskraft“, „Odem“ und ist letztendlich die Energie, welche uns das Leben überhaupt ermöglicht. Prana und Hatha Yoga geben Kraft, geistiges Bewusstsein und körperliches Wohlfühl.

12 GRÜNDE WARUM SIE YOGA WÄHLEN

- Atmen Sie kontrolliert und besser
- Aktivieren Sie Ihre Blutzirkulation
- Befreien Sie sich vom Stress
- Bauen Sie negative Gefühle und Depressionen ab
- Lindern Sie Ihre Schmerzen
- Steigern Sie Geschmeidigkeit und Beweglichkeit
- Erarbeiten Sie eine gute körperliche Haltung
- Verstärken Sie Ihre körperliche Kraft
- Kontrollieren Sie Ihr Gewicht
- Entdecken Sie Ihr geistiges Gleichgewicht
- Finden Sie die innere Ruhe

Freuen Sie sich über das spirituelle Erwachen

OM das heilige Symbol wird in Yoga als zentrale Energie-Quelle verehrt

Seminar mit Roland Jakobowitz dem bekannten Astrologen

12. Mai bis 14. Mai 2017

9. Juni bis 11. Juni 2017

DIE 12 LERNSchRITTE

Freitag, 12. Mai – Sonntag 14. Mai 2017:

Schier unvergessliche Tage mit Astrologie, Psychologie und Spiritualität.

Thema: „**Die 12 Lernschritte nach den Gesetzen der Astrologie unter Berücksichtigung des individuellen Karmagramms.**“ **Der Partner kommt mit?** Er bekommt 30% auf den **Seminarkosten**. Da es sich um ein Psychologie- und Selbsterfahrungs-Seminar handelt, ist es auch ohne Astrokenntnisse besuchbar.

RÜCKFÜHRUNGEN MIT DEM HOROSKOP

Was wir erreicht haben und noch tun können

Das Karmagramm = **Die Motivationsspritze** fürs Leben, in das so neue Impulse kommen!

Freitag, 9. Juni – Sonntag, 11. Juni 2017:

Nötig sind Geburtsdatum, -stunde und -ort. Es werden keine Astrologie-Kenntnisse verlangt. Ob dieser thematischen Besonderheit (Exklusivseminar vom Autor) bringt das Seminar sogar den Profis wichtige Erkenntnisse. Wir nehmen als effizientes Hilfsmittel Planetenmasken hinzu, besuchen über eine Mediation die Planetenboten und schauen uns Ihr Horoskop auf einem Plan mit Figuren an. So können wir mit diesen kommunizieren, uns auseinandersetzen und erfahren, wie man der Erfüllung seiner Wünsche etwas näher kommt – oder sie gar erreicht.

Detaillierte Programme bitte verlangen oder auf unserer Homepage nachsehen!

JEDER JUNGE TAG
IST DER ERSTE TAG
VOM REST DEINES LEBENS!

GENIESSE IHN VOM
ERSTEN BIS ZUM LETZTEN
AUGEN-BLICK!

Krankheiten verstehen und gesund bleiben dank Ayurveda

19. Mai bis 21. Mai 2017

Der Körper reagiert sehr empfindlich auf äussere Einflüsse, auf seelische Belastungen, auf Ballast und schwere Bürden. Sorgen, Verluste – auch von geliebten Menschen – hinterlassen kraterintensive Spuren in der Seele. Die Seele ihrerseits sucht einen Ausweg aus Chaos, Verwirrung und Tumult und versucht ihre Lasten auf den Körper zu übertragen. Dieser erwidert diese Zentnerlast mit Krankheit, Burnt-out Syndrom, Krebs, Psoriasis, hohem Blutdruck, Diabetes, Anfälligkeit für Unfälle, Herzerkrankungen und vielem mehr.

Versuchen Sie Ihre Seele zu verstehen, Ihr „inneres kleines Kind“ zu erkennen, finden Sie den Schlüssel zu Ihren Problemen, betrachten und besprechen Sie die drückenden Schwierigkeiten und fassen Sie VERTRAUEN!

Ayurveda ist die älteste Gesundheitslehre und nicht eine Lehre der verschiedensten Krankheiten. Ayurveda fördert die Eigeninitiative, unterstützt die Gesundung, verlangt vom Patienten Erkennen der Ursachen, Entschlussfähigkeit zur Besserung, tatkräftiges Mitmachen und viel Reflexion!

Beschreiten Sie mit Dr. Kumar den Weg zur Veränderung, gehen Sie diesen mit viel Wagemut, Courage und Entschlusskraft. Sie werden dank dem authentischen Ayurveda gesunden an Körper, Geist und Seele! Wir wünschen Ihnen tiefe Entspannung, Freude und viel Erfolg!

Ihr Programm:

Freitag, 19. Mai

ab 10.00 Uhr Anreise

13.00 Uhr Kennenlernen und gemeinsames Mittagessen

15.00 Uhr Teil 1 Vortrag „Einführung in die Gesundheitslehre Ayurveda“ mit Dr. Kumar

17.00 Uhr Teil 2 Vortrag „Eine ayurvedische Betrachtungsweise von chronischen Krankheiten“ Dr. Kumar

19.00 Uhr Gemeinsames Abendessen

21.00 Uhr Film zum Thema Ayurveda

Samstag, 20. Mai

09.00 Uhr Frühstücksbuffet

10.00 Uhr Teil 3 Vortrag „Gesund sein mit Ayurveda“ mit Dr. Kumar

13.00 Uhr Gemeinsames Mittagessen

15.00 Uhr Teil 4 Vortrag „Tägliche Rituale“ mit Dr. Kumar

19.00 Uhr Gemeinsames Abendessen

Sonntag, 21. Mai

09.00 Uhr Frühstücksbuffet

10.00 Uhr Teil 5 Vortrag „Ernährung im Ayurveda – Worauf ist im Alltag zu achten?“ mit Dr. Kumar

14.30 Uhr Teil 6 Vortrag „Leben im Einklang mit den Jahreszeiten“ mit Dr. Kumar

16.00 Uhr Fragerunde

17.00 Uhr Kursende – Abreise

Angebote:

- 2 Übernachtungen im Doppelzimmer mit Dusche/Toilette
- 2 Übernachtungen im Doppelzimmer mit Etagendusche/Toilette
- 2 Übernachtungen im Einzelzimmer mit Etagendusche/Toilette

inkl. Ayurvedisch-vegetarischer Vollpension
Frühstückbuffet, 3 x 2 Gang-Mittagessen und 2 x 3 Gang-Abendessen
Seminar und praktischer Unterricht

- Fr. 599.00 pro Person im Doppelzimmer mit Dusche/Bad, Toilette
- Fr. 40.00 pro Person Reduktion im Zimmer mit Etagendusche
- Fr. 80.00 pro Person Zuschlag Doppelzimmer zur Einzelbenützung

Das Seminar wird bei einer Teilnehmerzahl ab 6 Personen durchgeführt.
Maximale Teilnehmerzahl 12 Personen!

Das Wesen des Glücks ist,
dass wir uns danach sehnen,
und das Wesen des Unglücks ist,
dass wir uns davor fürchten!

Geniesse das Leben!
Es ist später als Du denkst...

Viele kleine Leute,
in vielen kleinen Orten,
die viele kleine Dinge tun,
können das Gesicht der Welt verändern!

„Wir“ leben so dahin und
nehmen nicht in Acht,
dass jeder Augenblick
das Leben kürzer macht!

Chancen sind wie Sonnenaufgänge
Wer zu lange wartet, verpasst sie...

Ayurvedische Küche

17. Juni 2017

Die ayurvedische Ernährungslehre ist ein ganzheitliches Ernährungssystem. Sie erfahren wie die spezifische Komposition von Elementen in Nahrungsmitteln Einfluss auf unsere Konstitution nehmen kann, die wiederum bestimmt wird durch die besondere Zusammensetzung von den 3 Doshas. Somit lässt sich erklären, warum Menschen je nach dominierenden Doshas verschieden reagieren auf bestimmte Lebensmittel. Sie lernen die 6 verschiedenen Geschmacksrichtungen (z.B. süß, sauer etc.) kennen, welche eingesetzt werden können beim Komponieren von Menus, um die unausgeglichene Doshas ins Gleichgewicht zu bringen. Wir besprechen den Einsatz von Kräutern und Gewürzen, die es ermöglichen, das gleiche Essen für verschiedene Konstitutionen bekömmlich zu machen. Natürlich darf das gemeinsame Degustieren der zubereiteten Speisen nicht fehlen. Seminarleiter - Küchenchef Cyril Joseph.

Seminarinhalt

Was versteht man unter Ayurveda-Küche?
Gründe ayurvedisch zu kochen
Kräuter in der ayurvedischen Küche
Ayurvedisches Kochen
Einfache Rezepte für zu Hause

Ihr Programm:

Samstag, 17. Juni

09.30 Uhr Kaffee & Begrüßung
10.00 Uhr Teil 1 Vortrag „Einführung in die Ayurveda-Küche“
12.00 Uhr gemeinsames Mittagessen
14.00 Uhr Teil 2 „Ayurvedisches Kochen“
16.00 Uhr gemeinsames Probieren der zubereiteten Speisen
17.00 Uhr Seminarende

Angebote:

Inbegriffen im Angebot
Kaffeepause, ayurvedisches 3-Gang-Mittagessen, Seminarunterricht und Unterlagen

Fr. 190.00 pro Person

Das Seminar wird bei einer Teilnehmerzahl ab 6 Personen durchgeführt.
Maximale Teilnehmerzahl 12 Personen!

AYURVEDA WOHLFÜHL-TAG

FÜR GENUSSREICHE MOMENTE

Gönnen Sie sich einen Tag der Balance, Ruhe,
körperlichen sowie seelischen Erholung!

FÜR SIE

- 1 Himalaya Salt Peeling zur Revitalisierung, 30 Minuten**
- 1 Abhyanga Ayurveda Körpermassage zum Wohlsein, 45 Minuten**
- 1 Schönheitsbehandlung zur Verschönerung, 45 Minuten**
- 1 Netra um ermüdete Augen zu kräftigen, 30 Minuten**

FÜR IHN

- 1 Massage-Kizhi Behandlung zum optimalen Wohlbefinden, 90 Minuten**
- 1 Kopf-Nacken-Massage zur Verjüngung, 30 Minuten**
- 1 Netra um ermüdete Augen zu kräftigen, 30 Minuten**

INBEGRIFFEN IM TAGESANGEBOT

**Leichtes bekömmliches 4-Gang-Degustationessen der ayurvedischen oder indischen Küche am
Mittag oder am Abend, serviert auf der Seeterrasse oder im Seerestaurant**

„La belle batelière“

Zimmer zur Verfügung, damit Sie sich ausruhen und erholen können

Bei schönem Wetter Benützung der sonnigen Kräuter-Dachterrasse

Ayurveda-Mantel, Badetuch und Badeschuhe stehen bereit

Ayurvedische Tees zum Geniessen

Spezial-Angebot für einen Wohlfühltag

Freitag/Samstag/ Sonntag Fr. 327.00 für 2 Personen Fr. 634.00

Während der Woche Fr. 317.00 für 2 Personen Fr. 614.00

Auf Wunsch Bestimmung des Doshas pro Person Fr. 80.00
mit vorgängiger Reservation

SEEHOTEL BÄREN BRIENZ MEDICAL WELLNESS HOTEL

Hauptstrasse 72, 3855 Brienz am magischen See

Telefon 033 951 24 12 Fax 033 951 40 22

Mail: info@seehotel-baeren-brienz.ch www.seehotel-baeren-brienz.ch – www.ayurvedamedical.ch



BOUTIQUE GANESHA

EXKLUSIVE PASHMINA- & SEIDEN **SCHALS**
WUNDERSCHÖNE **BESTICKTE MÄNTEL**
FARBENFROHE **KAFTANE**

ORIGINAL **AYURVEDA** PRODUKTE

AROMATISCHE TEES & **AYURVEDA TEES**

KERZEN VON YANKEE CANDLE

RÄUCHERSTÄBCHEN & -MISCHUNGEN

FACHBÜCHER & KARTEN

HANDGEMACHTE **SEIFEN** & BADEARTIKEL

APARTE **GESCHENKARTIKEL**

**IHRE BOUTIQUE IM
SEEHOTEL BÄREN BRIENZ**

IHR FEINES DUFT- & GESCHENKPARADIES