

KOMPETENZ AUS SRI LANKA



Original Ayurveda

EINZIGARTIG & AUTHENTISCH



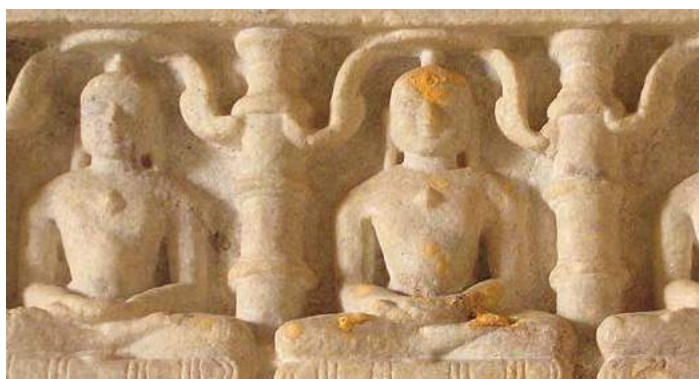
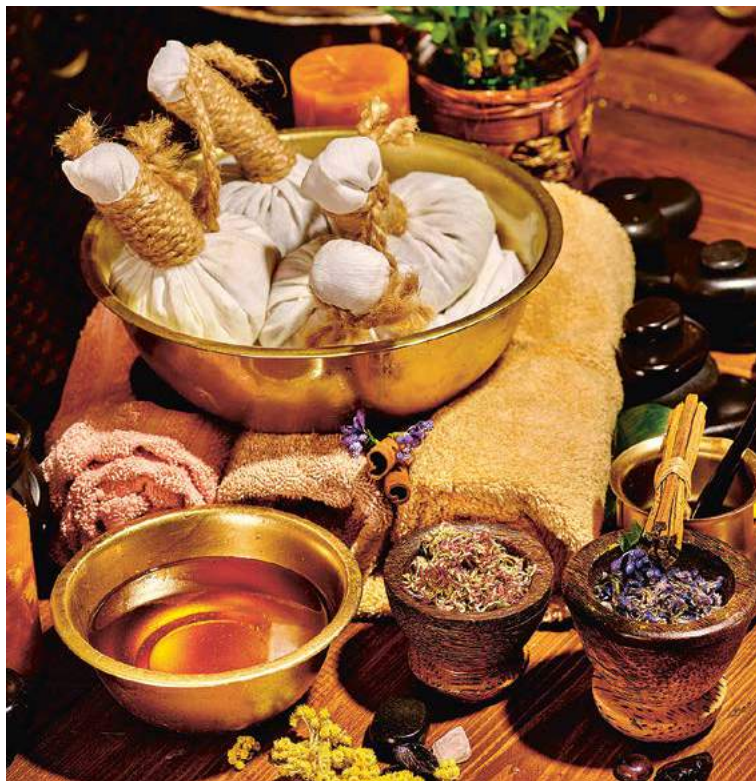
Das Wissen

AYURVEDA ist eine Gesundheitslehre, die vor etwa fünftausend Jahren am Fuße des Himalaya-Gebirges ihren Ursprung hat. Dort lebte eine wohlhabende Gesellschaft, die der «Göttlichen Mutter» diente. Die Weisen dieser fortschrittlichen Kultur pilgerten in einer großen Gruppe in die Berge, um sich mit dem Problem der Krankheit und ihrer Auswirkung auf das Leben zu befassen.

Die Überlieferung sagt, dass ihnen der Gott *Attreya* erschien, um ihnen die notwendigen Informationen und Perspektiven zu geben. Aus diesen göttlichen Eingebungen entstand das Heilverfahren, welches heute als *Ayurveda* bekannt ist.

Ayurveda wurde, zusammen mit dem Buddhismus, im Jahre 249 v. Chr. in *Sri Lanka* bekannt. Unter den Engländern, den letzten Eroberern Indiens und Sri Lankas, wurden alle ayurvedischen Schulen geschlossen. Es durfte nur noch westliche Medizin praktiziert werden. Erst nach der Unabhängigkeit konnte Ayurveda langsam wieder seinen gebührenden Platz als *älteste Medizin der Welt* einnehmen.





vom Leben

Der Name setzt sich aus zwei Worten der altindischen Sanskritsprache zusammen. «Ayur» heißt Leben und «Veda» bedeutet Wissen. Demnach kann Ayurveda als «das Wissen vom Leben» verstanden werden. Es ist eine natürliche Heilkunde, welche die Energien der Natur auf positive Weise zu nutzen weiß.

Ayurveda ist ein ganzheitliches System, das Körper, Geist und Seele als eine Einheit ansieht, die im direkten Austausch mit der Natur steht. Zugleich ist Ayurveda eine Lehre, die Pflanzen, Mineralien und Gewürze als Heilmittel einsetzt, und hilft, ein gestörtes Energieverhältnis wieder ins Gleichgewicht zu bringen.

Dabei wird davon ausgegangen, dass sich die Welt aus den fünf Elementen Erde, Wasser, Luft, Feuer und Raum zusammensetzt und in unserem Körper widerspiegelt. Aus der Verbindung dieser fünf Elemente entstehen nach den Erkenntnissen des Ayurveda drei völlig unterschiedliche Grundkonstitutionen, die so genannten

Doshas (Bioenergien), die miteinander in Harmonie sein müssen, um unsere Gesundheit zu erhalten. Das Zusammenspiel der fünf Elemente bzw. der *Doshas* ist für die Besonderheit eines jeden individuellen Körpers verantwortlich – und damit auch für dessen Stärken und Schwächen.

DIE DREI DOSHAS: VATA, PITTA, KAPHA

Jeder von uns hat seine eigene, unverwechselbare Natur der *Doshas*, deren Dominanz sich jedoch je nach Alter, Jahres- und Tageszeiten und durch Lebensumstände ändern kann. Ayurveda lehrt uns, wie wir die Harmonie zwischen den *Doshas* erhalten bzw. wieder herstellen können. Nach Ayurveda ist ein Mensch gesund, wenn die drei Bioenergien in individuellem Gleichgewicht sind. Störungen führen zu Unwohlsein, bis hin zu Krankheiten.

Erfahrene Ayurvedaspezialisten können anhand unterschiedlicher Methoden fest stellen, wie stark die Bioenergien ausgeprägt sind und wie sie miteinander im Verhältnis stehen. Es ist erstaunlich, wie präzise diese Methode ist, ganz ohne Apparate oder technische Hilfsmittel. Die Behandlungen sollen die Harmonie zwischen den drei menschlichen Bioenergien *Vata*, *Pitta* und *Kapha* wieder herstellen.

Gerade in einer Zeit, in der wir alle viel Leistung erbringen müssen, ist es von entscheidender Bedeutung, zu wissen, was uns fehlt und wie wir mit natürlichen Mitteln wieder ins Gleichgewicht kommen können.





Fine Oase der Stille

Ist es die Faszination der Exotik oder die sagenumwobene «Weisheit des langen Lebens», warum sich immer mehr Menschen in unseren stressigen, mitteleuropäischen Zonen für Ayurveda interessieren? Oder ist es einfach die Erkenntnis, wie wichtig die Einheit von Körper, Geist und Seele für ein gesundes Leben ist? Wir glauben, es ist beides.

Im VIER JAHRESZEITEN AM SCHLUCHHSEE setzen wir uns schon seit langem mit dem Thema «Ayurveda» auseinander. Wir kooperieren eng mit Partnern aus den Ursprungsländern Indien und Sri Lanka. Hiermit garantieren wir, dass Sie bei uns eine Ayurvedakur mit authentischen Behandlungen erleben und die traditionsreiche Philosophie dieser jahrtausendealten Gesundheitslehre erfahren. An der höchsten Stelle des Hauses, sozusagen «über sich nur noch den Himmel», erwartet Sie in wohlthuender Stille und asiatischem Ambiente unser Ayurveda-Zentrum.

Lassen Sie die Hektik des Alltags hinter sich, vergessen Sie Termine und Pflichten, und tauchen Sie ab in die warme, sanfte und beruhigende Welt des Ayurveda.

Auf einer separaten Etage unseres Hauses befinden sich sowohl die Behandlungsräume und das *Ayurveda-Bistro* sowie auch die Zimmer für unsere Ayurvedagäste, die damit die Möglichkeit haben, sich in eine Oase der wohlthuenden Stille zurückzuziehen.

Eine wichtige Säule im Ayurveda ist die Ernährung. Im Ayurveda-Bistro servieren wir in ruhiger Atmosphäre das Frühstück sowie schmackhafte Mahlzeiten auf Basis der ayurvedischen Ernährungslehre als Mittag- und Abendmenüs. Darüber hinaus können hier den ganzen Tag über Kräutertees und heißes Wasser eingenommen werden.

Regelmäßig bieten wir in unserem *Gästeprogramm* z. B. Yoga, Meditation und weitere, leichte Sport- und Entspannungsarten an, die Ihre Ayurvedakur in perfekter Weise ergänzen.



***Schnuppern Sie einen Hauch Exotik.
Lernen Sie ganzheitliches Ayurveda im
Naturpark Südschwarzwald kennen.***



vom Heilen

Das VIER JAHRESZEITEN AM SCHLUCHSEE bietet bereits seit 2001 – und damit als erstes Hotel Deutschlands – authentisches Ayurveda mit einem Spezialistenteam aus Sri Lanka. Unter der Leitung eines Ayurveda-Arztes werden ganzheitliche Ayurvedakuren durchgeführt, wozu Konsultationen, die originalen Ayurveda-behandlungen, ayurvedische Ernährung, Tees und Heilkräuter sowie Yoga und Meditation gehören.

Unser Ayurvedateam aus Sri Lanka verfügt über eine fundierte Ayurveda-Ausbildung und langjährige praktische Erfahrungen. Auf höchst einfühlsame – bei uns im Westen eher ungewöhnliche – Weise gehen sie auf jeden einzelnen Gast ganz liebevoll und persönlich ein.

Am Anfang unserer Programme steht zunächst eine Konsultation mit unserem Ayurveda-Arzt oder unserer Ayurveda-Heilpraktikerin. Durch einen Fragebogen sowie verschiedene weitere Diagnosemethoden wird

das Verhältnis der drei Doshas ermittelt, um so einen auf Ihre aktuellen und individuellen Bedürfnisse ausgerichteten Behandlungsplan festzulegen.

Unsere Ayurvedatherapeuten verwöhnen Sie nach alter Tradition mit einer Vielzahl von hochwirksamen Massagen und Behandlungen. Genießen Sie völlige Entspannung bei einer der zahlreichen Ayurveda-Massagen und Spezialanwendungen mit warmen Kräuterölen. Ein besonderes Erlebnis ist auch das Kräuter-Dampfbad in der Sauna-Holzbox. Die Wärme von auserlesenen Kräutern umschmeichelt Ihren Körper, während der Kopf kühl bleibt.

Wir verwenden ausschließlich medizinische Kräuteröle und verabreichen hochwertige ayurvedische Kräuterpräparate, die wir aus Sri Lanka importieren und strengsten Kontrollen (ISO 9001 und EN 14001) unterliegen.



Das **Vier Jahreszeiten-Ayurvedateam** freut sich auf Sie!

Unser leitender Arzt und Ayurveda-Spezialist, **Nihal Jayadeva** absolvierte 1999 sein Studium an der «University of Colombo» und hat sich auf Panchakarma-Kuren spezialisiert. Er arbeitete in Sri Lanka im «Siddhalepa Ayurveda Hospital» und deren Health Resorts. Außerdem baute er für «Siddhalepa» Ayurvedazentren in Bad Homburg, Bad Schandau sowie in Berlin das «Centro Vital» auf.

Die Ayurveda-Heilpraktikerin **Gaby Sigg-Vieser** aus Freiburg betreut das Zentrum regelmäßig.



Ayurveda-Programme

IM VIER JAHRESZEITEN AM SCHLUCHSEE

AYURVEDA – «Zum Kennenlernen»

Erleben Sie harmonisierende Stunden, genießen Sie wundervolle Anwendungen mit warmem Öl und tanken Sie neue Kraft.

Dieses Schnupperprogramm beinhaltet:

- persönliches Konsultationsgespräch mit unserem Ayurvedaspezialist
- persönliche Ernährungsempfehlungen und Tipps für den Alltag
- Kopfmassage
- Gesichtsmassage
- Ganzkörpermassage
- Fußmassage
- Kräuter-Wasserbad oder Kräuter-Dampfbad
- Kräutertees, Obst/Vitalsnack

Behandlungsdauer ca. 3 Stunden € 265,-

Gerne stellen wir Ihnen für dieses Programm ein Tageszimmer zur aktuellen Tagesrate zur Verfügung.

Dieses Programm ist max. 14 Tage vor Anreise – je nach Verfügbarkeit – buchbar.

AYURVEDA – «Pause vom Alltag»

Nehmen Sie sich Zeit für sich selbst, finden Sie Ihr inneres Gleichgewicht und lassen Sie eine kurze Zeit los, um Körper und Geist in einen Zustand von Harmonie und Ausgeglichenheit zu bringen. Starten Sie danach mit neuem Wohlbefinden und Energie in den Alltag.

Dieses Programm beinhaltet:

- persönliche Konsultationsgespräche mit unserem Ayurvedaspezialist
- individuelle Ernährungsempfehlungen und Tipps für den Alltag
- täglich Anwendungen je nach Indikation und Empfehlung durch unseren Ayurvedaspezialisten, z. B. Kopfmassage, Gesichtsmassage, Fußmassage, Ganzkörpermassage, Kräuter-Wasserbad oder Kräuter-Dampfbad
- täglich ayurvedische Kräutertees
- ayurvedisches Mittagessen

3 Behandlungstage € 749,-

AYURVEDA – «Revitalisierung für Körper und Geist»

Dieses reinigende Intensiv-Programm ist ideal, um die Leistungskraft zu stärken und sich vom Alltagsstress zu befreien. Es hilft bei strapazierten Nerven, körperlichen Verspannungen und vermittelt neue Lebensfreude.

Dieses Programm beinhaltet:

- persönliche Konsultationsgespräche mit unserem Ayurvedaspezialist
- individuelle Ernährungsempfehlungen und Tipps für den Alltag
- täglich Anwendungen je nach Indikation und Empfehlung durch unseren Ayurvedaspezialisten, z. B. Kopfmassage, Gesichtsmassage, Fußmassage, Ganzkörpermassage, Kräuter-Wasser- oder -Dampfbad, Shirodhara-Stirn-Ölguss, Reisbeutel-Intensivmassage
- täglich pflanzliche Kräuter-Pulver und/oder -Säfte zur Nahrungsergänzung
- täglich ayurvedische Kräutertees
- ayurvedisches Mittagessen

6 Behandlungstage € 1.375,-

12 Behandlungstage € 2.525,-



Zimmerpreise

Unsere mehrtägigen Kuren sind nur in Verbindung mit einer Zimmerbuchung in unserem Hause möglich.

bis 4 Nächte

ab € 254,- im DZ / ab € 144,- im EZ

ab 5 Nächte

ab € 224,- im DZ / ab € 129,- im EZ

Die genannten Zimmerpreise verstehen sich pro Zimmer und Nacht und sind nur für unsere mehrtägigen Ayurvedakuren gültig, nicht für unser Programm «Ayurveda – Zum Kennenlernen». Sie beinhalten Übernachtung, ayurvedisches Frühstück und Abendessen sowie alle Vier Jahreszeiten Inklusivleistungen (siehe Hauptprospekt).

Die ayurvedische Kost beginnt nach der Erstkonsultation. Eine tageweise Verlängerung unserer Kuren ist auf Anfrage jederzeit möglich.

AYURVEDA – «Spezialkuren»

Neben unseren Basiskuren bieten wir Spezialkuren mit folgenden Schwerpunkten an:

Beweglich & Mobil

Dieses Programm basiert auf einer sanften, integrativen Methode, alle möglichen Erkrankungen des menschlichen Bewegungssystems, z. B. Sehnen, Muskeln, Bindegewebe, Knochen und Gelenke zu behandeln. Gute Erfolge können z. B. bei Rückenproblemen, Rheuma, Gelenkschmerzen, Arthrose, Osteoporose, Verstauchungen und nach Operationen erzielt werden. Dazu tragen Spezialanwendungen wie z. B. Pindasweda, Lepa, Pichu, Ölbandage, Dampf-Kräuterbad, Rückenmassagen bei.

3 Behandlungstage

€ 749,-

Abnehmen mit Ayurveda

Durch eine spezielle Ernährung, effiziente Nahrungsergänzungsmittel sowie entschlackende Behandlungen, die das Gewebe reduzieren und Giftstoffe ausleiten (z. B. Darmreinigung, Vasti, Udvartana, Bauchmassage) purzeln die Pfunde fast wie von selbst! Durch den ganzheitlichen Ansatz von Ayurveda lässt sich einfach und effektiv Übergewicht abbauen und gleichzeitig dessen Ursachen (z. B. Ama) beseitigen. Ayurveda wirkt nicht wie eine schnelle Fastenkur, sondern auch über die Dauer Ihres Aufenthaltes hinaus. Unser Ayurvedaspezialist erstellt je nach Konstitution ein auf Sie persönlich zugeschnittenes Programm, das den bestmöglichen Erfolg garantiert.

6 Behandlungstage

€ 1.375,-

Unsere Spezialprogramme beinhalten medizinische Konsultationsgespräche mit unserem Ayurvedaspezialisten sowie täglich individuelle Anwendungen und pflanzliche Kräuter-Pulver und/oder -Säfte zur Nahrungsergänzung (je nach Indikation und Empfehlung unseres Ayurvedaspezialisten), Heißwasser- und Kräutertee, ayurvedisches Mittagessen, persönliche Ernährungsempfehlungen und Tipps für den Alltag.

Hinweis: Bestimmte ayurvedische Heilbehandlungen sind teilweise durch Ihre private Kranken- oder Zusatzversicherung zur GKV (gesetzliche Krankenversicherung) erstattungs- bzw. zuschufähig. Bitte informieren Sie sich bei Ihrer Versicherung.