



Presseinformation

Stand: 2021

DAS NEUE RESILIENZ RETREAT IM AYURVEDA PARKSCHLÖSSCHEN

Mit Ayurveda zu mentaler Stärke

Krisen, privater, beruflicher oder gesellschaftlicher Natur, gibt es immer. Wie wir mit den verbundenen Herausforderungen, Unsicherheiten, Ängsten oder gesundheitlichen Belastungen umgehen, hängt maßgeblich von unserer eigenen, inneren Widerstandskraft und Stärke – unserer Resilienz ab. Die Fähigkeit, aus uns selbst heraus eigene mentale Kraft zu schöpfen, kann jeder Mensch entdecken, entwickeln und trainieren.

Gesundheit im Ayurveda steckt in Körper und Geist

Neben der Erhaltung und Wiederherstellung körperlicher Gesundheit beschäftigt sich die ganzheitliche Lehre des Ayurveda auch mit der Stärkung des Geistes. Über Jahrtausende hat sich die Methode des Sattva Vijaya (etwa „die Reinheit des Geistes gewinnen/fördern“) bewährt. Ziel ist das Erreichen von Harmonie und geistiger Klarheit, gepaart mit tiefer innerer Ruhe und Balance – die besten Voraussetzungen, um zu mentaler Stabilität zu gelangen.

Resilienz erlernen, stärken und trainieren

Das neue Resilienz Retreat im Ayurveda Parkschlösschen hilft mit Ayurveda die eigene mentale Stärke zu entdecken und zu entwickeln für eine verbesserte/optimierte psychische Widerstandskraft.

In privaten Mental Detox Sessions und Workshops in Kleingruppen lernen die Gäste blockierende Verhaltensmuster loszulassen, Handlungsspielräume zu entdecken und eigene Ziele aktiv zu formulieren. Mit Resilienz- und Meditationstools wird trainiert, mehr Gelassenheit und Zuversicht zu entwickeln.

Tiefenentspannende und stärkende ayurvedische Behandlungen unterstützen ganzheitlich. Individuelle Konsultationen mit dem Ayurveda Mediziner fördern die Erkenntnis über die persönlichen konstitutionellen Stärken und Schwächen.

Ein klarer Geist und innere Ruhe fördern die eigene Resilienz - die psychische Widerstandskraft - für mehr Selbstvertrauen, Optimismus und Lebensfreude bei den Herausforderungen des täglichen Lebens.



Resilienz Retreat 2021 im Ayurveda Parkschlösschen

Inhalte

- 3 x Resilienz Workshop mit Ayurveda Psychologie Beraterin Kathleen Landbeck
- 2 x Private Mental Detox Session (90 Min.) mit Ayurveda Psychologie Beraterin Kathleen Landbeck
- 3 x Morgenmeditations-Workshop in der Gruppe
- 2 x ayurvedische Ölsynchronbehandlung: Abhyanga, Vishesh
- 3 x Ayurveda Spezialbehandlung: Nabi Basti, Shirodhara, Padabhyanga
- 1 x Eingangskonsultation mit einem Ayurveda Mediziner
- 1 x abschließende Lifestyle-Beratung mit einem Ayurveda Mediziner
- 6 x Übernachtung mit ayurvedischer Vollpension

Inkl. Nutzung der Ayurveda Parkschlösschen Serviceleistungen: persönliche Gästebetreuung, tägl. Vorträge unserer Ayurveda Experten, 2 x tägl. Hatha Yoga-Gruppenkurs, Teilnahme am wöchentlichen Meditationsangebot, Nutzung des Wellnessbereichs „Veda Therme“ mit 3 Saunen, Thermalschwimmbad & Fitnessraum

Gesamtkosten

ab 3.040,00 €

Termine

13.-19. September 2021

06.-12. Dezember 2021

Mindestteilnehmerzahl

4 Personen, max. 7 Personen

Weitere Informationen erteilen Ihnen gerne:

Martina Trautner, +49 6541-705-164, trautner@parkschloesschen.de

Christine Huesgen, +49 6541-705-155, huesgen@parkschloesschen.de

Irina Fenov, +49 6541-705-116, fenov@parkschloesschen.de

Abteilung Presse- und Öffentlichkeitsarbeit:

Ayurveda Parkschlösschen | Wildbadstraße 201 | 56841 Traben-Trarbach | Deutschland

www.ayurveda-parkschloesschen.de

www.ayurveda-parkschloesschenblog.de

www.ayurveda-parkschloesschenshop.de