

Weitere Termine
November 2014 &
April/Mai 2015
siehe Seite 7

Ayurveda nach Maß
mit Mehr



im Heritance Ayurveda Maha Gedara
Beruwela - Sri Lanka



„Unvergessliche
Momente des
Seins, die für immer in
meinem Gedächtnis
bleiben.“

Petra

MEIN LEBEN LEBEN!

14-Tage Retreat vom 26.04.2014 - 09.05.2014

Ein einmaliges Konzept für einen gesunden Körper, einen klaren Geist und eine heile Seele

Das 14-tägige Retreat für Menschen, die mitten im Leben stehen, ist in dieser **Kombination & Konzeption einzigartig**. Im Jahr 2012 fanden die ersten Retreats statt und waren seither ein voller Erfolg für alle Teilnehmer.

Erfahrene lokale Ayurveda Ärzte, professionelle Ayurveda Therapeuten, ein deutscher Coach und eine deutsche vor Ort lebende Betreuerin arbeiten Hand in Hand und begleiten Sie auf Ihrer Reise zu sich selbst.

Die einmalige Kombination des Retreats besteht aus wundervollen Elementen:

- **Sri Lanka**, die Inselperle im Indischen Ozean
- Das wunderschön direkt am Sandstrand gelegene Deluxe Hotel **Heritance Ayurveda Maha Gedara**
- Die ganzheitlich heilenden und von kompetenten und liebevollen Menschen durchgeführten **Ayurveda** Anwendungen
- Die intensiven und professionellen **Themenworkshops und Einzelcoachings**
- Die ergänzenden Angebote wie **Yoga & Meditation**

Alle Elemente schaffen die Atmosphäre und den Raum, sich selbst wieder zu finden, in die eigene Mitte einzukehren, sich weiterzuentwickeln sowie seelisch, geistig und körperlich ganz zu werden. Für ein freudvoll, bewusstes Leben in Leichtigkeit.



Die größte Freiheit ist, sich selbst zu leben,
sich wohl zu fühlen, gesund und heil zu sein.

(Ann Barra)

Wir sind mitten drin und aktiv dabei eine neue Zeit und eine höhere Bewusst-Seins-Stufe für uns Menschen zu kreieren - eine neue Form, wie wir leben wollen!

Es ist eine herausfordernde Periode, die wir häufig als anstrengend erfahren – persönlich, partnerschaftlich, gemeinschaftlich, beruflich, wirtschaftlich.

Stress, Sorgen, Probleme, Ängste, Enttäuschung, Erschöpfung wechseln sich ab mit neuen Ideen, der Sehnsucht nach Freiheit und Lebensfreude, dem Wunsch einfach alles anders zu machen, zu entschleunigen und mehr bei sich selbst zu sein.

Dieses Auf und Ab erzeugt Spannungen in unserem Körper, die viel Kraft kosten, unsere Balance stören und somit unsere Gesundheit negativ beeinflussen und uns Lebensenergie entziehen.

*„Durchhalten – es geht vorbei“, sagt der Verstand.
„Ich bin müde“, sagt der Körper.
„Freudig voranschreiten und Neues erschaffen“, sagt der Geist.
„Endlich, es wird Zeit mich zu leben“, sagt die Seele.
„Und wie, bitte schön, soll ich das umsetzen?“, fragt der Mensch.*



Unser Körper ist der
Übersetzer der Seele ins
Sichtbare



(Christian Morgenstern)

Umsetzung: Erkennen – Erfahren – Leben

Der erste Schritt - zu erkennen

Wo stehe ich gerade? Wie geht es mir wirklich? Was signalisiert mein Körper? Was im Leben möchte ich in den Griff bekommen? Wie will ich wirklich leben?

Der zweite Schritt - zu erfahren

Welche Spannungen erzeuge ich durch alte Muster und in dem ich mich selbst einschränke? Welche Dramen spiele ich immer wieder? Welche Auswirkungen haben sie auf meinen Körper, mein Herz und meine Seele? Was brauche ich wirklich für ein freudvolles Leben? Was kann mein herzliches und befreiendes Lachen alles bewirken? Wie heilsam „nein sagen“ und „beherztes entscheiden“ ist? Wie sich

mein Körper anfühlt, wenn er in Balance ist? Wie wohltuend es ist, „Altes“ einfach loszulassen? Wie kraftvoll meine Lebensenergie ist? Wie gut mir die Natur tut? Wie sehr ich naturbelassene Lebensmittel genießen kann?



Der dritte Schritt - zu leben

Was und wer bin ich wirklich? Meinen Tag aktiv und freudvoll gestalten - Dinge ausprobieren, die ich nicht kenne – mich auf andere Menschen einfach einlassen – aufhören andauernd zu bewerten und zu beurteilen – einfach Mensch sein - im Fluss des Lebens mitschwimmen – Freude empfinden und teilen – Schätze des Wachstums für mich selbst und andere entdecken - **herausfinden, wie sich alles in meinen Alltag integrieren und umsetzen lässt.**

Erfahren mich bedingungslos und erwartungsfrei einlassen zu können

Aus vollem Herzen lachen und die Leichtigkeit des Seins erfahren

Still werden - innerlich ruhig und gelassen sein

Eins sein spüren

Dinge einfach anders sehen und machen

Dinge tun, die ich noch nie getan habe



„Energie und Handwerkszeug für den nächsten Lebensschritt in eine neue Leichtigkeit und Freiheit. Danke!“

Monika



Leistungen und Werte für 5 - 10 Teilnehmer

Ganzheitlich heilende Ayurveda Anwendungen

14 Tage Panchakarmakur (All inclusive)

Eingangsd Diagnose und alle Konsultationen bei ayurvedischen Ärzten

Alle Anwendungen (min. 4 pro Tag) plus Spezialbehandlungen sowie ayurvedische Medizin gemäß ärztlicher Verordnung

Reinigen und Entgiften meines Körpers und Geistes

Verjüngen und erneuern meines Zellsystems

Harmonisieren der Körperenergien (Doshas)

Bewusst werden der eigenen Ess- und Bewegungsgewohnheiten

Tips und Tricks für die Umsetzung zu Hause

Persönliche EinzelCoachings und GruppenWorkshops

4 persönliche EinzelCoachings à 2 Stunden

3 GruppenWorkshops à 3 Stunden

Alle Coaching- und Workshop-Unterlagen

Ein „Schatz-Booklet“ für die Umsetzung zu Haus

Reflektieren und aktivieren meines eigenen Selbst - wer bin ich wirklich?

Erkennen und loslassen meiner alltäglichen Dramen

Verstehen, was meine Ängste sind, wo sie herkommen und wie ich sie los werde

Absolute Verantwortung für mein Leben übernehmen

Mich verändern und endlich das tun, was ich schon immer tun wollte

Ausflüge

Erleben, wie ayurvedische Pflanzen und singhalesische Kräuter wachsen und uns heilen

Ausflug ins Landesinnere, einheimische Märkte und Läden, erfahren wie Zimtöl hergestellt wird und was die multitalentierete Kokosnuss alles liefert

Die besondere Teekultur in Sri Lanka erleben und ausprobieren

Babyschildkröten in der Hand halten und mehr darüber erfahren, wie sie geschützt werden

Ohne Strom und Gas mit den Singhalesen am heimischen Herd kochen und anschließend am Strand bei Sonnenuntergang ein lokales Picknick genießen

Yoga und Meditation

Täglich Yoga - *Aktivieren meiner Lebenskraft*

Meditation - *Regenerieren meiner körperlichen und geistigen Flexibilität und Elastizität*

Hotel und zusätzliche Leistungen

14 Übernachtungen im Deluxe Einzel- oder Doppelzimmer

14 Tage Ayurvedische Vollpension, ganztägig alle ayurvedischen Getränke einschließlich Wasser

Begrüßungsüberraschung gefüllt mit Hilfreichem und Schönem für das Retreat

Herzliche deutsche Betreuung während des gesamten Retreats

Retreat Komplettwert

Frühbuche bis 31.12.2013

14 Tage Retreat mit Ayurvedakur im Deluxe EZ

Buchung ab 01.01.2014

14 Tage Retreat mit Ayurvedakur im Deluxe EZ

2.199,00 Euro

2.299,00 Euro

(weitere Wertstellungen siehe Seite 7)





Ayurveda nach Maß mit Mehr im Heritance Ayurveda Maha Gedara - paradiesische Erholung mit nachhaltiger Wirkung

Im Heritance Ayurveda Maha Gedara geht es um die Kunst zu leben, zu genießen und jeden Moment auszukosten, um sich auf diese Weise einen persönlichen Weg zu Gesundheit und Wohlbefinden zu schaffen. Die luxuriösen klimatisierten Zimmer sind inspiriert von einer Mischung aus Ost und West und bieten eine herrliche Aussicht auf die Gartenanlage und

*„Traumhafte
Kulisse für eine
ganz besondere Art,
mir selbst ganz nahe
zu kommen.“*

Annegret

das azurblaue Meer. Sie können hier die preisgekrönte Heritance Küche genießen, die auf der dreifachen Basis Geschmack, medizinischer Wert und Präsentation beruht und sich an der ayurvedischen Lebensweise orientiert. Das Hotel in Beruwala leistet Pionierarbeit in Sachen Umweltbewusstsein in Sri Lanka mit einem Photovoltaik System, einer Biogas Anlage sowie einem Solar Warmwassersystem.



ERFAHRENE , SEHR UNTERSCHIEDLICHE UND BESONDERE BEGLEITER SIND FÜR SIE DA

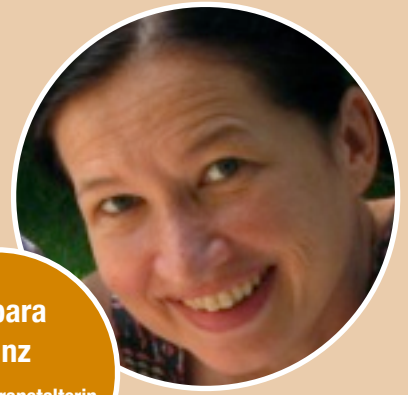
Barbara Kainz

Im Jahr 2002 machte ich meine Berufung zum Beruf. Ich genoss Ausbildungen in verschiedensten Bereichen der Körperarbeit und Lebensberatung, u. a. als Ayurvedamasseurin, WATSU®-Praktizierende (Körperarbeit im 35 Grad warmen Wasser), Practitionerin für Tachyon Holistic Wellness (energetische Wellness) sowie Sport- und Fußreflexzonenmasserurin.

Dabei entdeckte ich mein Gespür und die Faszination für die Ayurvedaphilosophie und

-therapie, die Balance wiederherzustellen und die Lebenskraft, die in jeder einzelnen Zelle des Körpers steckt, zu stärken. Mit dieser Arbeit erfüllt sich mein Traum, Menschen zu unterstützen, zu berühren, teilzuhaben, und insbesondere aus allem und von jedem zu lernen mit Freude und Leichtigkeit...

Mehrere Ayurvedakuren, viele Reisen und schließlich der Umzug nach Sri Lanka, meine Liebe zu diesem Land und den Menschen inspirieren mich, Sie in Sachen Ayurveda und Sri Lanka zu beraten und unterstützen sowie Ayurveda-Reisen und Mehr zu vermitteln.



**Barbara
Kainz**

Ihre Reiseveranstalterin
vor Ort



**Annette
Moench**

Transformer
& Coach

Annette Moench

Ich lebe meine Wahrheit und mich, wenn ich andere Menschen auf ihrem Weg zu sich selbst und auf ihre neue Be-Wusst-Seins-Stufe begleiten darf. Seit 15 Jahren wirke ich als Transformations-Coach für Menschen und Systeme. Es ist meine Leidenschaft, Wandel in der Tiefe zu initiieren, Potentiale zu entdecken und immer wieder Neues zu kreieren. Dabei liegt der Fokus auf der Umsetzung im Alltag - die Integration in das wirkliche Leben. Mein zu Hause ist München, mein Aktionsradius die Welt.

www.moench-networks.com

www.transformation-excellence.com

annette@moench-networks.com

Tel.: +49-(0)89-54611375

Das Ärzteteam im Heritance Ayurveda Maha Gedara

Das Heritance Ayurveda Maha Gedara verfügt über ein unschlagbar kompetentes und einfühlsames Ärzteteam. Jeder einzelne geht in seinem Beruf auf, das spüren die Gäste und erzählen nach der Kur mit Begeisterung, wie wohl und aufgehoben sie sich hier gefühlt haben.

Die seit vielen Jahren praktizierenden Ayurveda Ärzte Dr. Ranwala, Dr. Nalindra und Dr. Kalpana lieben es, den Menschen als Ganzes zu verstehen und ihm bei seiner eigenen Heilung und Selbstfindung zu unterstützen.

Neben den klassischen Ayurvedabehandlungen kombinieren die Ärzte die Panchakarmakur bei Bedarf mit anderen Heilmethoden, wie Akupunktur, Prana Healing oder Tachyon Healing.



*„ICH BIN GANZ
BEGEISTERT VON DER
WUNDERSCHÖNEN ANLAGE,
DEN AYURVEDAANWENDUNGEN
UND DEN UNGLAUBLICH
HILFREICHEN COACHING
GESPRÄCHEN. LIEBEVOLL UND MIT
VIEL HUMOR WURDE ICH IMMER
WIEDER AN DEN SPRINGENDEN
PUNKT GEBRACHT, VON WO AUS
ICH JETZT WEITERKOMMEN
KANN.“*

Christina



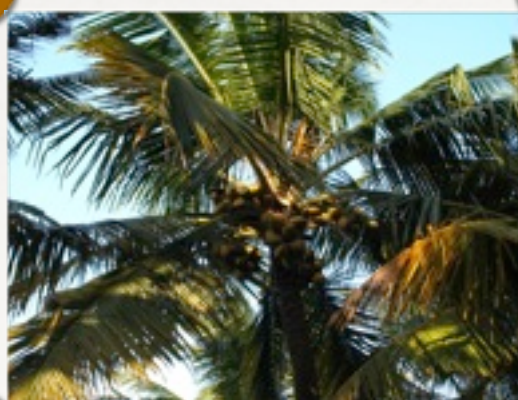
Wertstellung

Frühbucher bis 31.12.2013	
14 Tage Retreat mit Ayurvedakur im Deluxe EZ	2.199,00 Euro
Buchung ab 01.01.2014	
14 Tage Retreat mit Ayurvedakur im Deluxe EZ	2.299,00 Euro
14 Tage Retreat mit Holiday Relax Package im Deluxe EZ	1.999,00 Euro
(2 Ayurvedische Anwendungen pro Tag, ohne Essensempfehlung, Arztkonsultationen und Medikamente)	
Verlängerungstag mit Ayurveda im Deluxe EZ	120,00 Euro
Verlängerungstag ohne Ayurveda im Deluxe EZ	70,00 Euro
Begleitperson im Deluxe DZ mit Ayurvedakur pro Tag	auf Anfrage
Begleitperson im Deluxe DZ ohne Ayurvedakur pro Tag	auf Anfrage
Begleitperson im Deluxe DZ mit Holiday Relaxing Package	auf Anfrage
Bei einem Aufenthalt von 3 Wochen und mehr erhalten Sie nochmals 5 % Rabatt	
Optionales Freizeitangebot für Begleitpersonen gegen Aufpreis, z.B. Deep Sea Fishing, Dolphin Watching, Wassersport, Ausflüge	



Beratung & Buchung:

Barbara Kainz
Ihre Reiseveranstalterin vor Ort
www.ayurvedaundmehr.com
barbara@ayurvedaundmehr.com
Tel.: +94 (0)775959406
Skype: Barbara83075



Weitere Termine und Themen

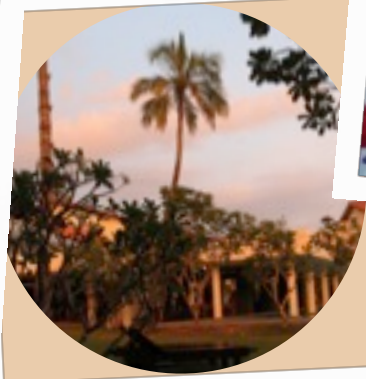
MEIN LEBEN BEWUSST GESTALTEN
im November 2014

MEIN LEBEN LEICHT UND ERFÜLLT LEBEN
im April/Mai 2015

**Für die Flugreise und ggf.
gewünschte StopOvers steht Ihnen
Brigitta Schreier gern zur
Verfügung.**

Carpe Diem Reisen - Brigitta Schreier
Karlskroner Str. 4
85051 Ingolstadt/Zuchering
Tel. +49 (0)8450 - 204 61 86
mobil: +49 (0)170 - 538 53 59
Fax: +49 (0)8450 - 204 70 15
Brigitta.Schreier@carpe-diem-schreier.de
www.carpe-diem-schreier.de

Retreat Impressionen



„ZUR
RICHTIGEN ZEIT
AM RICHTIGEN ORT
MIT DEN RICHTIGEN
MENSCHEN. DANKE
FÜR ALLES!“

Yvonne

Mitmachen und menschliche WERTE schaffen

Gemeinsam mit Annette Moench und Annegret Kitzmann-Schubert hat der Förderverein Lebensschule Sri Lanka e.V. ein neues wertschöpfendes Projekt gestartet.



Teilen Sie die Freude der Menschen in Sri Lanka mit uns und spenden Sie Ihre gebrauchten

- Orthesen (Gehilfen, Schienen für Knie, Füße, Hände)
- Brillengestelle (mit und ohne Gläser)
- Kinderkleidung (ab 2 Jahren)
- Kinderbücher in Englisch

Alle Infos über dieses Projekt finden Sie unter <http://labyrinthlebenmagiegeld.wordpress.com>