

# Yoga und Ayurveda bei Tinnitus in Andalusien

Entspannen - Kraft tanken - Verstehen

14.11. - 21.11.21



## *Entspannen und Selbstheilungskräfte aktivieren*

Etwa 10-20% der Bevölkerung sind von Tinnitus dauerhaft betroffen und knapp 40% stellen zumindest einmal im Leben ein derartiges Ohrgeräusch fest. Oft ist der Alltag mit Tinnitus sehr stressig und man fühlt sich dem Geräusch ausgeliefert. Mit speziellen Yoga- und Atemübungen, ayurvedischen Massagen und gesunder Ernährung, kannst du deinen Körper und Geist neu programmieren und deine Selbstheilungskräfte aktivieren. In dieser Woche erlebst du tiefe Entspannung auf allen Ebenen, lernst negative Gewohnheiten, unbewusste Verhaltens- und Denkmuster loszulassen. Du bekommst hier viele neue Tipps und Anregungen, deren Wirkung ich selbst in meinem eigenen Heilungsprozess erfahren durfte.

## *Was ist Ayurveda?*

Ayurveda betrachtet den Menschen ganzheitlich.

Grundlage der ayurvedischen Lehre ist die Anschauung von fünf großen Elementen - Wasser, Feuer, Erde, Luft und Wind. Diese 5 Elemente werden den 3 Doshas - Pitta, Vata und Kapha zugeteilt. Krankheit bedeutet, dass diese 5 Elemente aus dem Gleichgewicht geraten sind.

Zu dieser Disbalance können folgende Faktoren beitragen: ein stressiger Lebensstil, unterdrückte Gefühle, innere Unruhe, Bewegungs- und Schlafmangel, genetische Prädispositionen, qualitativ minderwertige Nahrung, Alkohol, Rauchen usw.

# THE FIVE ELEMENTS OF AYURVEDA



ETHER



WATER



WIND



FIRE



EARTH

Aus der Sicht von Ayurveda entsteht Tinnitus durch jede Form von Reizüberflutung und Stress. Hierfür ist das überschüssige Vata verantwortlich. Es kommt zu Blockaden in den Tonkanälen und zur Austrocknung des Gewebes. Das aus dem Gleichgewicht geratene Pitta Dosha mit den Elementen Feuer und Wasser kann auch einen beträchtlichen Teil zur Störung beitragen.

Das Ziel des Ayurveda ist, die aus dem Gleichgewicht geratenen Elemente auszugleichen und die Selbstheilungskräfte zu aktivieren..

**Wir praktizieren** 1 - 2x täglich ganzheitliches Yoga mit Fokus auf Schulter-, Nacken-, Rücken- und Kieferbereich - ergänzt mit Aktivierung des Vagus Nervs. Mit unterschiedlichen Massagetechniken aus dem Ayurveda, Akupressur aus der TCM, Fußreflexzonenmassagen, Ohrkerzenbehandlungen und warmen Ölbädern der Ohren werden die Selbstheilungskräfte aktiviert. Bewusste Ernährung, die den Körper und die Psyche in Einklang bringt, beschleunigt den Selbstheilungsprozess. Und nicht zuletzt bringen die traumhafte Lage und Kulisse der Villa El Morisco dein Herz zum Singen und deine Seele zum Träumen. Erholung pur!

## Tagesablauf

07:30 - 09:30 Uhr ayurvedische Morgenroutine, Yoga- und Atemübungen

10:00 - 11:30 Uhr Frühstücksbuffet

12:00 - 16:15 Uhr Freizeit, Spaziergänge, Workshops, Vorträge, Ausflüge

16:15 - 17:30 Uhr Yoga, Mantrasingen, Meditationen, Entspannungsübungen

18:00 - 19:00 Uhr vegetarisches Buffet

20:00 - 21:30 Uhr Massagen, Austausch, Spaziergänge, Sauna

Teilnahme am Programm ist freiwillig.



## **Seminarpreis inkl. Übernachtung, Verpflegung + 5x ayurvedische Behandlung (ca.20Min.)**

649€/Woche/pro Person zu zweit im Zweibettzimmer  
Einzelzimmerzuschlag 100€

### **Verpflegung**

Lass dich durch neue, leckere und vielfältige Gerichte aus der Ayurvedaküche verzaubern und inspirieren. Vegetarische und vegane Kost.

Transport vom/zum Flughafen 20€ pro Person/Fahrt

Flugticket ist nicht im Preis enthalten. Zusätzliche Massagen können gebucht werden.

Die Seminargebühr ist im Voraus einzuzahlen auf das Konto:

Commerzbank

IBAN: DE02 2004 1111 0464 5172 00

BIC: COBADEHDXXX

Ich freue mich auf dich!

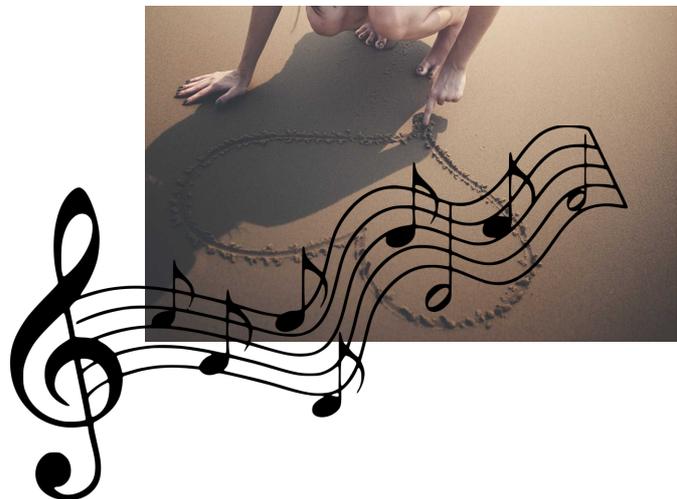
Monika Krabac

Anmeldungen:

monika.krabac@yahoo.de

00491622396072

www.ayurveda-yoga-health.de



Es erwartet dich hier eine Oase der Ruhe, die Villa El Morisco, umgeben von einer reizvollen Hügellandschaft. Die Villa liegt auf einem ca. 6 Hektar großen Gelände mit mehr als tausend Mango-Oliven-Orangen-Avocado und Chirimoyabäumen an der Küste Andalusiens etwa 20 km östlich von Malaga. Sauna und Pool der naheliegenden Finca El Morisco können mitbenutzt werden.

Weitere Impressionen von Villa El Morisco: [www.villaelmorisco.com](http://www.villaelmorisco.com)

