



## AYURVEDA WOCHENENDE

### *Entgiftungs-, Aufbau-, Erholungs-, Entspannungswochenende*

In der heutigen stressvollen Zeit ist für viele Menschen richtige Entspannung kaum mehr möglich. In unserem Haus bieten wir stressfreie Tage an. Die Ayurveda-Tage sind Gesundheitstrainings, die zeigen wie eine gesunde tägliche Routine und gutes Alt werden möglich sind. Unser Anliegen ist es, in diesen Tagen einen leicht gehbaren Weg zu zeigen, um tägliche *schlechte* Gewohnheiten durch tägliche *gute*



Gewohnheiten zu ersetzen. Das, was guttut, soll keine Mühe machen, sondern so selbstverständlich wie Zähneputzen sein. Dann *kann* lebenslange Gesundheit zum *normalen Zustand* werden!

Die Wochenenden bieten vor allem Entspannung und/oder einen Einblick für NeueinsteigerInnen in unser ayurvedisches Arbeiten. Entschlackung ist erst bei einem Aufenthalt ab vier Tagen möglich!



### ***Was Dich erwartet***

- Ayurveda-Team, liebevoll und engagiert
- Ayurvedische Kost, leicht-entschlackend oder aufbauend-stärkend
- Ayurvedische Anwendungen: 1 Fußmassage, 1 Synchronmassage, 1 Stirnguss, 1 Gesichtsmassage mit pflegender Maske
- Yoga, Pranayama (Atemübungen), Meditation
- Ayurveda Einführung
- Vorschläge für den Alltag

Bei gesundheitlichen Problemen besprich Deine Teilnahme unbedingt mit Deiner/m Ärztin/Arzt.





### ***Was Du mitbrauchst***

Für die Ölanwendungen: Bademantel und Badeschlapfen, warme Socken, Hausschuhe (mit rutschfester Sohle). Die Sachen werden ölig, nimm also nicht Deinen neuen, weißen Flauchbademantel usw mit.

Für die Ölanwendungen stellen wir Leintücher und Handtücher zur Verfügung.

Sonst noch: warmer Pullover, Trainingsanzug, bequeme Kleidung, Kopfbedeckung (Haube oder warmes Tuch) –bitte unbedingt auf ausreichend warme Kleidung achten!



### ***Wichtig***

Die Ayurveda-Kurse am Nexenhof sind Gesundheitstrainings! Sie dienen der generellen Erhaltung oder Verbesserung der Gesundheit. Sie sind nicht dazu gedacht Krankheiten zu heilen, die in ärztliche Behandlung gehören. Unsere Anwendungshilfsmittel sind ausschließlich Nahrungsergänzungsmittel bzw. Nahrungsmittel.

### ***Das Haus und sein Angebot***

- Großes, altes Haus, wild und romantisch. Ungestörte Lage, inmitten weiter Felder. Ein kraftvoller, lebendiger, inspirierender Energieplatz
- Der Nexenhof ist ein Vereinshaus, kein Seminarhotel, kein Kurhaus und auch keine Beauty-oder Wellnessfarm.
- Schöne, lichtdurchflutete Seminarräume.
- Schöne, künstlerisch gestaltete Zimmer
- Ayurvedische Anwendungsräume
- Kreative, freundschaftlich ungezwungene Atmosphäre
- Unterbringung: Du bist in schönen 1-(bei Bedarf) 2-Bett Zimmern untergebracht. Duschen und Klos sind –entsprechend der ayurvedischen Raumlehre –außerhalb des Zimmers. Jedes Zimmer ist liebevoll und individuell eingerichtet.



### ***Bitte beachte***

Während der Ayurveda-Tage solltest Du loslassen, jede Anstrengung und Aufregung, wenn möglich auch jede Einflussnahme von außen vermeiden. Ayurveda-Tage sind Tage der Einkehr, der Stille, der Reinigung und Neuorientierung auf allen Ebenen, daher: viel Ausruhen, wenig lesen, wenn, dann nur ganz leichte, „schöne“ Literatur, bei schönem Wetter ein wenig im Hof spazieren. Du kannst ein bisschen schreiben oder malen, wenn Du Lust hast.



### ***Rauchen***

Der Nexenhof ist RAUCHFREI! Rauchen ausschließlich im Freien! Gib auch dort Deine Zigarettenstummel in Behälter. Im Speicher herrscht striktes Rauchverbot! (Brandgefahr)



### ***Alkohol, Rausch-, Suchtgiftdrogen***

Der Konsum von Alkohol und/oder anderen Rausch/Suchtgiftdrogen ist, sowohl vor, als auch während der Ayurvedaseminare absolut kontraindiziert und würde eine Teilnahme unsinnig machen. Wenn Du Drogen (Alkohol mehr als 1/8 täglich) zu Dir nimmst, brauchst du eine eigene, spezielle Anwendungsfolge, die genau abgeklärt werden muss und nur in Anwesenheit unserer Ärztin sinnvoll ist.

### ***Psychopharmaka u.a. Medikamente***

In diesem Fall solltest du deine Teilnahme mit Deinem/r Arzt/in und uns besprechen.

### ***Ayurveda-Verein –Mitgliedschaft***

Als Mitglied bekommst Du unsere Infos und Vergünstigungen bei unseren Seminaren und anderen Veranstaltungen, ansonsten erwachsen Dir keine Verpflichtungen. Eine Mitgliedschaft ist allerdings nicht notwendig, um an unseren Seminaren teilnehmen zu können.

***Anmeldung*** ausschließlich per Anmeldeformular!



## ***Anreise von Wien***

Auto: A22 Richtung Praha, S 3 bis Stockerau, B3030 Richtung Retz: Hollabrunn, Suttenubrunn, Schönggrabern nach 1 km rechts *Ayurveda-Verein Nexenhof*.

Parken: *ausschließlich* an der langen Nordseite des Gehöfts.

Zug: Richtung Retz/Znojmo, Station Hetzmannsdorf-Wullersdorf, ca. 1 km Fußweg am Holzhandel Frey-Ammon vorbei. Nicht Richtung Dorf gehen! Nach der ersten Kurve rechts in den Feldweg einbiegen. Der Hof ist nicht zu übersehen. Wenn Du uns rechtzeitig anrufst, holen wir Dich mit dem Auto ab. In diesem Fall bitten wir Dich, mit dem Zug zu fahren, der um 17.29 Uhr in Hetzmannsdorf-Wullersdorf ankommt (ÖBB Fahrplan: <http://fahrplan.oebb.at>).

## ***Tagesablauf während der Ayurveda Tage***

### Uhrzeit

07.30	Yoga und
08.30	Frühstück
09.00	Einführung in die Ayurvedalehre
ab 10.00	Anwendungen individuell nach Absprache mit der Ayurvedin
12.30	Prāṇāyāma (Atemtechniken)
13.00	Mittagessen
13.30	Fragen und Antworten
ab 15.00	āyurvedische Anwendungen individuell nach Absprache mit der Ayurvedin
15.30	Jause
18.15	Prāṇāyāma (Atemtechniken)
18.30	Abendessen
19.30	Meditation



Bilder: Christopher Piccardi; Helga Weber; Ayurveda Verein Nexenhof  
Text: Leona Mörth-Nicola, Britta Herrmann  
Gestaltung: Gabriele Bodei