



Chiene  
Huus  
by Kientalerhof



## Ayurveda Wellness Tage

Geniessen Sie ayurvedische Mahlzeiten und wählen Sie individuell aus attraktiven Ayurveda-Angeboten.

**Auszeit. Achtsamkeit. Erholung.**

[www.chienehuus.ch](http://www.chienehuus.ch)

# Angebote

## **Kundalini Yoga**

verbindet dynamische und statische Asanas mit meditativen und spirituellen Elementen – mit dem Ziel, die Chakren im Körper zu reinigen.

## **Meditationen**

Angeleitete Meditationen oder Einführung in eine für Sie geeignete Meditationsart.

## **Ayurveda Massagen**

Massagen mit speziellem, warmen Kräuteröl.

## **Ayurvedische Schlaf-Beratung**

Schlaf ist Ferien, Regeneration und Rückverbindung für die Seele, verarbeitet Erfahrungen und nährt Körper und Geist mit frischer Energie. Er ist wesentlich für unser Wohlbefinden und unser menschliches Wachstumspotential.

## **Ayurvedische Lifestyle-Beratung:**

Ayurveda bietet eine Vielzahl an praktischen Alltagstipps, mit denen Sie ohne grossen Aufwand Ihr Leben bereichern und Körper, Geist und Seele stärken können. Raghavendra Bhat wird im Dialog mit Ihnen die für Sie besten Life-Hacks (geniale Alltagstipps) besprechen.

## **YIN-Massage**

Eintauchen in die Tiefe der Liebe. Sanfte und warme Geborgenheit erleben. Die Massage wendet sich im Besonderen dem Herz- und Brustraum zu.

## **Körpertherapien:**

### **Trager**

Die Therapie erinnert durch passive Bewegungen an unsere Leichtigkeit.

### **Craniosacral Therapie**

arbeitet mit sehr feinen Berührungen und befreit unsere Lebenskraft aus einengenden Mustern.

### **Shiatsu**

Japanische energetische Körperbehandlung am bekleideten Körper, um Blockaden im Meridiansystem zu lösen.

### **Esalen Massage**

ist eine sanfte Ganzkörpermassage im langsamen Rhythmus der Seele.

### **Astrologische Orientierung:**

Anhand des Horoskopes schauen wir uns das Licht an, das durch Ihr Leben in die Welt kommen möchte, und was es braucht, damit es reifen und leuchten kann.

# Ayurveda Wellness

Ayurveda ist heute nicht mehr aus der Wellness-Landschaft wegzudenken. Seine sinnlich ansprechenden Angebote werden geschätzt und verhelpfen auch uns im Westen zu mehr innerer Ruhe, Ausgeglichenheit, Vitalität und einem guten Körpergefühl.

Eine einfache und doch sehr wirkungsvolle Alternative zu Ayurveda-Kuren, die wir ebenfalls anbieten, sind Ayurveda Wellness Tage. Sie sind ein einfacher Weg, um die Möglichkeiten kennenzulernen, die es gibt, um sich zu regenerieren und die Resilienz zu stärken.

Am ChieneHuus bieten wir diese zu günstigen Konditionen und einem praktischen zuwählbaren System an.

Sie zahlen die gewünschten Nächte im strahlungsneutralisierten Holz100-Haus ChieneHuus inkl. ayurvedischer vegetarischer Vollpension. Unser Ayurveda-Koch Raghavendra Bhat kocht für Sie ganz persönlich typengerechte Mahlzeiten und serviert sie Ihnen in der schönen Chienehuus-Lounge.

# Tagesstruktur (frei wählbar)

## **7.00 - 8.00 Uhr**

Morgen-Yoga (optional Pulsdiagnose auf leeren Magen)

## **8.00 - 9.15 Uhr**

Frühstück

## **09.30 - 12.00 Uhr**

Angebote oder freie Zeit

## **12.30 - 13.15 Uhr**

Ayurvedisches Mittagessen

## **14.00 - 18.00 Uhr**

Angebote oder freie Zeit

## **16.00 - 17.00 Uhr**

Auf Wunsch Zvieri oder Satsang (Gesprächskreis) mit Raghav Bhat

## **18.30 - 19.15 Uhr**

Ayurvedisches Abendessen

## **20.00 - 21.30 Uhr**

Meditative Abend-Yoga-Praxis mit geführter Schlafroutine

## **Ihre Begleiter:innen**

Raghavendra Bhat

Jana Rüegg

Anna-Katharina Berger



## Kosten Unterkunft

**pro Nacht, pro Person**  
**inkl. ayurvedischer Vollpension**

Holz100-ChieneHuus:

Einzelzimmer mit Dusche/WC: CHF 238

Doppelzimmer mit Dusche/WC: CHF 178

Kientalerhof:

Einzelzimmer mit Dusche/WC: CHF 188

Doppelzimmer mit Dusche/WC: CHF 143

## Kosten Angebote

Ayurveda Massage: 1 h / CHF 150

Körpertherapie: 1 h / CHF 140

Yoga - Einzelsitzung: 1 h / CHF 90

Yoga - Gruppe: 1 h / CHF 25

Meditation: 1 h / CHF 90

Ayurved. Schlaf-Beratung: 1 h / CHF 90

Ayurved. Lifestyle-Beratung: 1.5 h / CHF 120

YIN-Massage: 1 h / CHF 140

Astrologische Orientierung: 2.5 h / CHF 200



## Anmeldung und Information

[thomas.primas@kientalerhof.ch](mailto:thomas.primas@kientalerhof.ch)

**ChieneHuus** by Kientalerhof  
Griesalpstrasse 44  
CH-3723 Kiental  
[www.chienehuus.ch](http://www.chienehuus.ch)