



Medical Wellness Ayurveda
SEEHOTEL BÄREN
AM MAGISCHEN BRIENZERSEE



**ERHOLUNG, WOHLBEFINDEN
IN IHRER BERG- UND SEE-OASE**

mit dem professionellen Team



Medical Wellness Ayurveda
SEEHOTEL BÄREN
AM MAGISCHEN BRIENZERSEE

SCHLEUDERTRAUMA UND DIE FOLGEN

Sie leiden unter einem Schleudertrauma nach einem Autounfall, Sturz oder Sportunfall

Sie leiden an schlimmen Schmerzen

Sie leiden und finden keine Energie mehr, denn immer wieder peinigen Sie die Qualen

Sie leiden daran, dass Ärzte und Versicherungen skeptisch sind

Sie leiden am Unverständnis Ihrer Umgebung gegenüber Ihrer Qual

Sie leiden an den Schmerzmitteln, an Eingriffen und Therapien, die nicht weiterhelfen

Das sind die Aussagen vieler Menschen, die aus Not zuletzt noch einen Ayurveda Arzt oder eine Ayurveda Klinik aufsuchen, in der Hoffnung Hilfe zu finden.

Der Begriff „Schleudertrauma“ existiert nun definitiv und wird vom Bundesgericht anerkannt. Am 17. Juni 2015 haben die Richter aus Lausanne das vorgängige Urteil umgestossen und entschieden, dass Patienten mit Schleudertrauma wieder Invalidität beantragen dürfen. Dieser Entscheid bringt grosse Erleichterung, vor allem auch in seelischer Hinsicht, da „man“ nicht mehr nur als Simulant eingestuft wird.

Seelisch ist „man“ total überfordert; die tägliche Routine wird zur Plackerei, die berufliche Tätigkeit zum Hamsterrad, das familiäre Leben belastet schwer und Treffen mit Freunden oder Kollegen werden zur Pein.

Weshalb Ayurveda: Es geht vor allem darum, die Blockaden zu öffnen, damit die Energie (Prana) frei fließen kann. Der Fluss der Energien wird stimuliert und reguliert. Die dadurch erreichte bessere Blutzirkulation versorgt den Körper mit mehr Sauerstoff. Das verlorene Gleichgewicht wird wieder hergestellt. Individuelle Behandlungen, vor allem im Kopf-Nacken- und Rückenbereich bringen Erleichterung. Doch auch der gesamte Körper wird behandelt, denn die Schmerzen haben die wichtige Balance gestört und führen zu hartnäckigen Verspannungen. Diese zu lösen ist erforderlich und hilfreich. Therapeutisches Yoga und Meditation helfen mit, Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Wir verfügen über langjährige Erfahrung in der Hilfestellung bei Schleudertrauma.

Stirnguss, verschiedene Spezial-Massagen, Kizhi-Behandlungen mit Heilkräutern, auch Pizhichil-Anwendungen werden angeboten. Die Treatments werden immer wieder angepasst, damit ein Optimum erreicht werden kann.

Die Ernährungsberatung begleitet Sie und eine Umstellung der Ess- sowie Trink-gewohnheiten ist empfehlenswert und sehr wichtig. Auch der Tagesablauf wird neu aufgezeichnet, damit Störungen vermieden werden und Druck sowie Stress nicht aufkommen.

Zufriedenheit, Frohmot und Heiterkeit kehren langsam zurück; Lebenslust sowie Schaffensfreude sind wichtige zukünftige Begleiter!

SCHMERZEN ABBAUEN – GLEICHGEWICHT AUFBAUEN

Lebenslust und Schaffensfreude finden

22 Tage Package, 21 Uebernachtungen, inklusive Halbpension mit Original-Ayurveda-Küche. Alle Behandlungen sind inbegriffen.

Das genaue individuelle Programm wird nach der Konsultation durch den Ayurveda Verantwortlichen nach Ihren Bedürfnissen zusammengestellt.

Zu Beginn wird Ihnen eine Reinigungs-Therapie verschrieben, damit sich Ihr Körper entsäuert und die schädlichen Toxine abbaut. Verschiedene angepasste Massagen, entsprechende Heilkräuter-Kizhi, Stirnguss und andere spezifische Behandlungen werden durchgeführt. Individuell, auf Sie abgestimmt.

Sie geniessen Einzel-Unterricht in Prana-Yoga und Meditation. Das Spektrum der angebotenen Behandlungen ist grosszügig und wird auf Ihre Probleme angepasst.

Preis Fr. 5.800.00 alles inbegriffen MIDI mit 54 verschiedenen Behandlungen

Preis Fr. 6.750.00 alles inbegriffen MAXI mit 66 verschiedenen Behandlungen

Arrangement im Doppelzimmer, Dusche/Toilette, Seesicht, Balkon

Längere Kuren sind möglich. Pro Woche ist mit einem Zuschlag von rund Fr. 1.800.000 bis Fr. 2.200.00 zu rechnen.

Arrangement Einzelzimmer Etagedusche/Toilette, Balkon, Seesicht, zum selben Preis.

Arrangement Einzelzimmer Dusche/Toilette, Balkon, Seesicht, Zuschlag Fr. 40.00 pro Nacht.

Die Kurtaxe wird separat berechnet

DEPRESSION ABBAUEN! LEBENSFREUDE AUFBAUEN!

In der heutigen Welt nehmen Anforderungen, Leistungsdenken, Druck sowie Mobbing stark zu. Sei es als Kader, als Mitarbeiter oder Arbeitgeber, sei es als sorgende Mutter oder Rentner, die fordernden Ansprüche steigen oft ins Unermessliche und können nicht mehr bewältigt werden. Die Menschen kommen an die Grenzen ihrer Belastbarkeit. Die innere Einsamkeit ist erdrückend.

Diese ständige Überbelastung kann zu Angstzuständen, tiefster Traurigkeit, Antriebslosigkeit, Verlust des Selbstvertrauens, Konflikten bei der Arbeit, Problemen mit der Familie und zu einer emotionalen sowie geistigen Erschöpfung führen. Schwere Depressionen sind die Folge. Ausgebrannt sein! Die Ursachen der depressiven Störungen sind sehr komplex. Sie können auch von körperlichen Beschwerden begleitet sein.

Es gibt verschiedene Methoden, um sich aus diesem Hamsterrad zu befreien.

Eine davon ist die indische Gesundheitslehre Ayurveda. Obgleich Ayurveda vor mehreren Tausend Jahren schriftlich festgehalten wurde, war die Krankheit des „Burnt-Out“ bereits bekannt. Man behandelte schon damals Depressionen, die vor allem auf Trauer, Verluste und Furchtsamkeit gründeten.

Ayurveda hilft, alte Muster, Spannungen und Aggressionen zu erkennen und aufzulösen. Die Zielsetzung ist klar: Zufriedenheit, Gesundheit und innere Ruhe wieder gewinnen.

Diese Ziele erreicht man durch Standortbestimmung, Achtsamkeit, dem Mut, die Verantwortung für sein Leben zu übernehmen und sich mit der Frage „wer bin ich?“ auseinanderzusetzen.

Ayurveda bietet individuelle, Blockaden lösende Behandlungen, die beachtenswerte Ergebnisse zeitigen. Das emotionale Gleichgewicht wird wieder hergestellt.

Sie finden Ur-Vertrauen, Gelassenheit, Lebensfreude, Selbstwertgefühl und innere Stärke. Leistungsfähigkeit, Elan und Begeisterung sind wieder spürbar und begleiten Sie auf Ihrem Weg. Sie fühlen sich wohl aufgehoben.

STRESS ABBAUEN UND SICH ERHOLEN

Lebensfreude und Balance finden

22 Tage Package, 21 Uebernachtungen, inklusive Halbpension mit Original-Ayurveda-Küche. Alle Behandlungen sind inbegriffen.

Das genaue individuelle Programm wird nach der Konsultation durch den Ayurveda Verantwortlichen nach Ihren Bedürfnissen zusammengestellt.

Nebst den speziellen verschiedenen Massage-Arten, werden Ihnen angepasste Kalari Uzhichil, Dhara-Stirnguss, Reinigungs-Therapien, Swedana-Dampfbad und Pizhichil angeboten. Sie geniessen intensiven, individuellen Unterricht in Prana-Yoga und in Meditation. Das Spektrum der angebotenen Behandlungen ist grosszügig und wird individuell abgestimmt.

Preis Fr. 5.900.00 alles inbegriffen MIDI mit 58 Behandlungen

Preis Fr. 6.550.00 alles inbegriffen MAXI mit 68 Behandlungen

Arrangement im Doppelzimmer, Dusche/Toilette, Seesicht, Balkon

Längere Kuren sind möglich. Pro Woche ist mit einem Zuschlag von rund Fr. 1.800.000 bis Fr. 2.200.00 zu rechnen.

Arrangement im Einzelzimmer mit Etagedusche/Toilette, Balkon, Seesicht.

Arrangement im Einzelzimmer mit Dusche/Toilette, Balkon, Seesicht, Zuschlag Fr. 40.00 pro Nacht.

Die Kurtaxe wird separat berechnet

- **DIE KUREN KÖNNEN JEDERZEIT BEGONNEN WERDEN!**

Unsere Preise

Unsere Preise basieren auf einem Arrangement im Doppelzimmer mit herrlicher Seesicht, Balkon, Etagen-Dusche/Toilette

inklusive reichhaltigem Frühstücksbüffet

sowie soigniertem vegetarischem Ayurveda-Abendessen

und Ayurveda Tees von unserer Teebar

sowie den im Angebot beschriebenen Ayurveda-Behandlungen

pro Person oder

Arrangement Einzelzimmer mit Seesicht, Balkon, Etagen-Dusche/Toilette

zu selben Konditionen

Arrangement Doppelzimmer zur Einzelbelegung, mit Seesicht, Bad oder Dusche/Toilette gegen Aufpreis möglich

Gerne servieren wir Ihnen auf Wunsch in Ihrem Zimmer das Frühstück oder/und das ayurvedische Abendessen.

Erkundigen Sie sich, wir geben Ihnen die gewünschten Informationen zu Ihren Fragen.

STABILISIEREN DER FOLGEN VON MS MULTIPLE SKLEROSE

Diese Nerven-Krankheit kann jeden treffen. Sie verändert das eigene Leben radikal und beeinträchtigt das Leben mit der Familie und den Freunden. Auch der Arbeitsprozess wird oft nachhaltig gestört.

Die Nervenfasern und- Zellen werden beschädigt und die Signale können nicht mehr an die verschiedenen Organe weitergeleitet werden. Multiple Sklerose ist eine schleichende, fortschreitende Erkrankung, die sich im Nervensystem verbreitet.

Die Behinderungen sind von Person zu Person verschieden, und auch der Verlauf der Erkrankung weicht von einem klar definierten Bild ab. Diese starke Unsicherheit bringt bei den Betroffenen Ängste hervor, die den Alltag schwer belasten können.

Unausgeglichenheit, Disharmonie, Zwietracht und Zerwürfnisse können sich zeigen. Depressionen zerstören oft die Beziehung, denn der Betroffene leidet unter den Schrecken der Krankheit, den Panikattacken und vor allem auch unter dem Verlust des ersehnten Lebensziels. Aggressivität wegen den verlorenen körperlichen Fähigkeiten kann auch eine Folge sein.

Sehr oft werden starke Medikamente sowie tägliche Spritzen verabreicht, um das seelische und körperliche Gleichgewicht zu unterstützen. Nebenwirkungen sind leider auch vorprogrammiert.

Mit Ayurveda Kuren kann eine Stabilisierung der Krankheit erreicht werden. Spezielle Behandlungen des Nervenkostüms sind erforderlich. Tief wirkende Massagen und Gewebe-Manipulationen bewirken, dass der Fluss der Energien reguliert wird; zusammen mit den Behandlungen können Bewegungstherapien sowie therapeutisches Yoga angeordnet werden, um die Balance von Körper, Geist und Seele wieder herzustellen.

Die motorischen Fähigkeiten werden neu gesteuert; Therapien, mit Heil-Kräutern der ayurvedischen Gesundheitslehre, unterstützen das aktive Training der verbliebenen gesunden Nerven-Zellen.

Eine angepasste Diät ist ausserordentlich wichtig und die Ernährungsberatung begleitet die Betroffenen auf dieser Reise zu ihrem inneren Selbst. Nachhaltige Kontrollen der Ess- und Trinkgewohnheiten und des Tagesablaufes werden vorgeschrieben und deren Einhaltung ist überaus wichtig.

Je früher, nach Bekanntgabe der Diagnose MS, mit Ayurveda Behandlungen begonnen wird, desto tragender sind die positiven Auswirkungen. Auch bei fortgeschrittenen Beschwerden kann eine Verbesserung/Stabilisierung erreicht werden.

GLEICHGEWICHT VON KÖRPER, GEIST UND SEELE

Die Folgen des MS Erkrankung in den Griff kriegen!

**22-Tage Package, 21 Uebernachtungen, inklusive Halbpension mit Ayurveda-Küche.
Im Rahmenprogramm werden insgesamt 55 authentische Behandlungen angeboten!**

Das genaue individuelle Programm wird nach der Konsultation durch den Ayurveda Verantwortlichen nach Ihren Bedürfnissen zusammengestellt. Sie werden täglich durch unser Ayurveda Team begleitet und umsorgt. Behandlungen und Trainings werden durchgeführt.

Sie werden therapeutisches Yoga, Reinigungs-Heilverfahren, verschiedene Massagen, Dhara-Stirnguss, Shiro Vasti, gegebenenfalls Kizhi oder Ölbad Behandlungen, ferner Swedana-Dampfbad, Talapotichil und andere spezifische Treatments geniessen.

Bei schwereren MS Folgen ist es möglich, die Dienste der Spitex/Papillon Brienz in Anspruch zu nehmen.

Preis Fr. 7.640.00 für 21 Tage alles inbegriffen pro Person, im Einzelzimmer

Längere Kuren sind möglich. Pro Woche ist mit einem Zuschlag von rund Fr. 2.200.00 bis 2.400.00 zu rechnen inklusive der Behandlungen.

YOGA & MEDITATION UNTERRICHT

Wir bieten Ihnen professionellen YOGA Unterricht, welcher Ihren Bedürfnissen angepasst wird. PRANA YOGA, HATHA YOGA, THERAPEUTISCHES YOGA GEGEN SCHLAFLOSIGKEIT, BURNT-OUT SYNDROM und MENTALE DEPRESSIONEN.

Ihr Selbstwertgefühl wird aktiviert, Ihre Entfaltung wird unterstützt und Sie finden und behalten die Balance von Körper, Geist und Seele und/oder Sie erlernen ein Zusammenspiel der meditativen Formen, um den Weg zur Selbsterkenntnis zu beschreiten.

YOGA stammt ursprünglich aus Indien und seine Wurzeln liegen vor allem im Hinduismus. Wir werden auf dieser Welt alle als Reisende im materiellen Körper angesehen. Unser Körper ist der Wagen, unser Verstand ist der Kutscher, die Seele wird als Fahrgast betrachtet, die Sinnesorgane - Haut, Auge, Ohr, Nase und Mund - sind die 5 Pferde der Kutsche und das Geschirr heisst Yoga.

YOGA und MEDITATION haben grundsätzlich positive Effekte auf die physische und psychische Gesundheit des Individuums. YOGA hilft Ihnen bei der persönlichen Entwicklung, bereichert Sie und kann auch hilfreich eingesetzt werden, um Krankheitssymptome zu lindern.

EINZELUNTERRICHT

45 Minuten – erfüllen Sie Ihr Innerstes, erfahren Sie Ihren Körper, entspannen Sie sich tief
Preis Fr. 96.00 / 2 Personen Fr. 140.00

YOGA-AYURVEDA KUR

Gleichgewicht für Körper, Geist und Seele

6-Tage Package, 5 Übernachtungen im Einzelzimmer mit Nasszelle, Balkon, Seesicht, inklusive Halbpension mit Original-Ayurveda-Küche
12 Behandlungen, davon 1 Konsultation, 5 Yoga-Meditation Einzelunterricht, 6 angepasste ayurvedische Massagen

Preis Fr. 2.222.00 alles inbegriffen, im Einzelzimmer

Preis Fr. 2.622.00 alles inbegriffen mit zusätzlich 3 Shiro Dhara, im Einzelzimmer

ENDLICH GUT SCHLAFEN!

ERHOLSAMER SCHLAF! GESUNDER SCHLAF!

Schlafstörungen sind in unserer heutigen Gesellschaft eine echte Plage, eine wahre Zivilisationskrankheit; sie stellen den Menschen vor ein riesiges Problem. Die Folgen von dauerhaften Schlafstörungen sind Antriebslosigkeit, anhaltende Müdigkeit, Mattigkeit und Abgespanntheit.

Stress, Dauerberieselung durch Radio und Fernsehen, absolute Erreichbarkeit durch Internet und Natel, finanzielle Belastungen, familiäre Probleme, Schwierigkeiten an der Arbeitsstelle, angeschlagene Gesundheit, über-mässiger Alkoholkonsum, andauerndes Rauchen, ungesunde Ernährung, all dies sind Faktoren, die zu Schlaflosigkeit führen können.

Um gesund und fit zu sein, ist ein Schlaf ohne Störungen äusserst wichtig. Erholung durch einen erquickenden Schlummer ist elementar zum Schöpfen von Kraft und Energie und wird von jedem Erdenbürger benötigt.

In der Ayurvedischen Gesundheitslehre wird die Disharmonie der Doshas (Pita, Vata, Kapha) behoben und ein heilkräftiges Gleichgewicht hergestellt. Ayurveda hilft Ihnen, Schlafstörungen nachhaltig zu beseitigen und einen erholsamen Ruhezustand zu finden.

Wir haben ein spezielles AYURVEDA Behandlungs-Programm zusammen gestellt, welches Ihnen die Möglichkeit bietet, die Schlafprobleme zu beheben, die Balance zu finden, Wohlergehen positiv zu erleben. Sie haben die Wahl zwischen 6 Nächten mit Behandlungen an 7 Tagen, oder 10 Nächten mit Anwendungen während 11 Tagen.

Vorbei die Zeit des Zähneknirschens, des sich Hin- und Herwältzens, des erfolglosen Schäfchenzählens, des Ärgers und der Wut über den verlorenen Schlaf.

Sie finden sich selbst wieder, Sie finden Rast und erholsamen Schlummer, Sie finden Erfrischung und Labsal!

Dank Ayurveda, dank der Jahrtausend alten Gesundheitslehre und Lebensweisheit, werden Sie eine merkliche Besserung Ihrer Insomnia feststellen.

ENDLICH GUT SCHLAFEN!

Schlafstörungen beheben und den Lebensquell wieder finden

7-Tage Package, 6 Uebernachtungen, inklusive Halbpension, Original-Ayurveda-Küche
Im Rahmenprogramm werden insgesamt 21 authentische Behandlungen angeboten!
Sie haben Anfangs-Schlafprobleme und möchten diese beheben.

Das genaue individuelle Programm wird nach der Konsultation durch den Ayurveda Verantwortlichen nach Ihren Bedürfnissen zusammengestellt. Sie werden auch fachmännisch über eine gesunde und ausgewogene Ernährung beraten, welche Ihnen zu einem besseren Schlaf verhilft. Der Ayurveda Verantwortliche umorgt Sie und berät Sie persönlich.

Preis Fr. 2.833.00 alles inbegriffen

Arrangement im geräumigen Einzelzimmer mit Dusche/Toilette, Balkon, Seesicht.
Die Kurtaxe ist nicht inbegriffen.

ERHOLSAMER SCHLAF

Ur-Vertrauen finden, den erholsamen Schlaf willkommen heissen

11-Tage Package, 10 Uebernachtungen, inklusive Halbpension, Original-Ayurveda-Küche

Im Rahmenprogramm werden insgesamt 31 authentische Behandlungen angeboten!

Sie leiden unter mittleren Schlafproblemen, die Sie als sehr störend empfinden.

Das genaue individuelle Programm wird nach der Konsultation durch den Ayurveda Verantwortlichen nach Ihren Bedürfnissen zusammengestellt. Sie werden auch fachmännisch über eine gesunde und ausgewogene Ernährung beraten, welche Ihnen zu einem besseren Schlaf verhilft. Der Ayurveda Verantwortliche umsorgt Sie und berät Sie persönlich.

Preis Fr. 4.333.00 alles inbegriffen, im Einzelzimmer

GESUNDER SCHLAF

Den ersehnten Schlaf finden und das Gleichgewicht aufbauen

15-Tage Package, 14 Uebernachtungen, inklusive Halbpension, Original-Ayurveda-Küche

Im Rahmenprogramm werden insgesamt 50 authentische Behandlungen inklusive Reinigung angeboten!

Sie leiden unter schwerwiegenden Schlafproblemen, die Ihre physische und psychische Gesundheit angreifen.

Das genaue individuelle Programm wird nach der Konsultation durch den Ayurveda Verantwortlichen nach Ihren Bedürfnissen zusammengestellt. Er verschreibt Ihnen auch die wichtige Reinigungskur. Sie werden auch fachmännisch über eine gesunde und ausgewogene Ernährung beraten, welche Ihnen zu einem besseren Schlaf verhilft. Der Ayurveda Verantwortliche umsorgt Sie und berät Sie persönlich.

Preis Fr. 6.499.00 alles inbegriffen mit 50 Behandlungen / zwei Wochen

Preis Fr. 7.599.00 alles inbegriffen mit 50 Behandlungen / drei Wochen

Preis Fr. 8.300.00 alles inbegriffen mit 60 Behandlungen / drei Wochen

- **DIE KUREN KÖNNEN JEDERZEIT BEGONNEN WERDEN!**

Unsere Preise

Unsere Preise basieren auf einem Arrangement im Einzelzimmer mit herrlicher Seesicht, Bad oder Dusche/Toilette, Balkon inklusive reichhaltigem Frühstücksbüffet sowie soigniertem vegetarischem Ayurveda-Abendessen und Ayurveda Tees von unserer Teebar sowie den im Angebot beschriebenen Ayurveda-Behandlungen

Arrangement Doppelzimmer mit Seesicht, Bad oder Dusche/Toilette oder Arrangement Einzelzimmer mit Seesicht, Etagen-Dusche/Toilette mit Preisnachlass.

Gerne servieren wir Ihnen auf Wunsch in Ihrem Zimmer das Frühstück oder/und das ayurvedische Abendessen.

Erkundigen Sie sich, wir geben Ihnen all die gewünschten Informationen!

MEDICAL WELLNESS AYURVEDA HOTEL BÄREN

Hauptstrasse 72, 3855 Brienz, Tel. 033 951 24 12

www.seehotel-baeren-brienz.ch - info@seehotel-baeren-brienz.ch