



ĀYURVEDA-VEREIN
NEXENHOF



Āyurveda- Wohlfühltag

Erholung – Entspannung – Wohlfühlen

Schenk dir einen ganzen Tag Entspannung, gönne dir eine Atempause und gib dich ganz dem Spüren hin. Erlebe und erfahre Wohlfühlen und Auszeit als wesentliche Gesundheitsfaktoren!

Ein Ayurveda-Wohlfühltag am Nexenhof schenkt dir Erholung und Ruhe für Zwischendurch und gibt dir außerdem die Möglichkeit Ayurveda, uns und unser Haus kennenzulernen.



Was dich erwartet

- Ayurveda-Kompetenz seit mehr als 25 Jahren.
- Liebevolles und engagiertes Ayurveda-Team.
- Lerne die **ayurvedische Küche** kennen.
- **2 ayurvedische Anwendungen:** 1 Ganzkörperölmassage mit Sauna und nach Wahl Stirnguss, Gesicht-Kopf-Schulter-Anwendung oder Fußanwendung.

Was Du mitbrauchst

- Badeschlapfen (rutschfest), bequeme Kleidung, ggf. Kopfbedeckung, Schal, warme Socken.
- **Für Ölanwendungen:** Bademantel, Handtuch, Shampoo. **Achtung:** Die Sachen werden ölig – also besser keinen weißen teuren Flauschbademantel mitbringen! Wer öffentlich anreist kann sich gegen eine Gebühr von € 5 einen Bademantel bei uns ausborgen.

Der Nexenhof

Ein Ort der Ruhe und Inspiration

- Großes, altes Haus inmitten weiter Felder – wildromantisch und voller Energie.
- Der Nexenhof ist **kein Seminarhotel, kein Kurhaus, keine Wellnessfarm**, sondern ein **Vereinshaus** mit besonderem Charme.
- Kreativ gestaltete, liebevoll eingerichtete Zimmer und Anwendungsräume.
- Freundschaftliche und ungezwungene Atmosphäre.

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. Bei gesundheitlichen Problemen besprich deine Teilnahme unbedingt mit uns und mit deiner/m Ärztin/Arzt.

Anmeldung und Termine

Neben unseren vorgegebenen Terminen sind auch individuelle Termine möglich.
Telefonische Terminvereinbarung oder per Mail.



Anreise

Auto

A22 Richtung Praha → S3 bis Hollabrunn → Abfahrt Hollabrunn Nord auf B303 → Suttengraben → Schönggraben → nach 1 km rechts (Schild: Ayurveda-Verein Nexenhof, Straße bis zum Ende).

Für manche Navigationsgeräte bitte *2041 Grund 100* eingeben.
Bei Google-Maps einfach *Nexenhof* eingeben.

Parken: Nur an der langen Nordseite des Gehöfts.

Zug

Mit dem REX 3 Richtung Unterretzbach/Znojmo **bis Hollabrunn.**

Shuttle Service: Wir holen dich gerne zur vereinbarten Uhrzeit in Hollabrunn ab (ÖBB: <http://fahrplan.oebb.at>).
Bitte gib uns rechtzeitig (mindestens drei Tage vorab) per E-Mail oder Telefon Bescheid.

Falls du **zu Fuß** gehen möchtest, fahr bis zur Station Hetzmannsdorf-Wullersdorf (ca. 1 km Fußweg am Holzhandel Frey-Amon vorbei). Nicht Richtung Dorf gehen!
Nach der ersten Kurve rechts in den zweiten Feldweg neben dem Bach einbiegen. Der Hof ist nicht zu übersehen.

Kontakt

Ayurveda-Verein Nexenhof
2041 Grund 100

Tel. +43 676 737 2446
nexenhof@ayurveda-verein.at

www.ayurveda-verein.at

Bankverbindung:
Ayurveda-Verein Nexenhof
IBAN: AT84 2011 1805 2532 3100
BIC: GIBAATWWXXX

UID: ATU65397233

ZVR: 662051829 / Herausgeber: Ayurveda-Verein Nexenhof /
Für den Inhalt verantwortlich: Britta Herrmann, Mag.ª pharm.
Renata Mörtz, Mag.ª Dr.ª Leona Mörtz-Nicola, Gabriele Schön /
Allfällige Änderungen vorbehalten. / Stand: August 2026 /
Grafik: [Dworsky&Trebo](#) / Fotos: Ayurveda-Verein Nexenhof,
[Studio KoeKart](#), [Christopher Piccardi](#)

Retz, Praha

Grund



Nexenhof

Schönggraben

Hollabrunn

Wien