



# AYURVEDA-TAGE AYURVEDA-REINIGUNGSWOCHE

*Reinigung, Aufbau, Erholung, Entspannung*



In der heutigen stressvollen Zeit ist für viele Menschen richtige Entspannung kaum mehr möglich. In unserem Haus bieten wir stressfreie Tage an. Unsere Anwendungen wirken auf Körper-Psyche-Geist-Seele und werden von unserer Ayurvedin je nach Konstitution und Bedarf unterschiedlich und individuell zusammengestellt.

Die Ayurveda-Tage sind Gesundheitstrainings, die zeigen, wie eine gesunde tägliche Routine und gutes Altwerden möglich sind. Unser Anliegen ist es, in diesen Tagen einen leicht geh baren 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!

Bei einem Aufenthalt von mindestens vier Tagen können wir, wenn die Konstitution es zulässt, eine sanfte Entlastung machen. Du kannst zwischen einem Aufenthalt von vier Tagen oder sechs Tagen wählen. Die jährlich fixierten Termine findest Du in unserem Veranstaltungskalender bzw. auf unserer Homepage.

## Was Dich erwartet

- 🕯 Ayurveda-Team, liebevoll und engagiert
- 🕯 Ayurvedische Kost, leicht-entschlackend oder aufbauend-stärkend
- 🕯 je zwei Anwendungen pro Tag
- 🕯 Yoga, Pranayama (Atemübungen), Meditation
- 🕯 Lehrvorträge: Ernährung, tägliche Routine, ayurvedische Energielehre
- 🕯 Vorschläge für den Alltag





## Was Du mit brauchst

---

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

Und bitte: Lass teuren Schmuck oder Geräte zu Hause!

## 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.
- ☺ Bei gesundheitlichen Problemen besprich Deine Teilnahme unbedingt mit Deiner/m Ärztin/Arzt oder unserer Konsiliarärztin Dr. Irene Ohnutek (Ordination. 1150 Wien, Dadlergasse 20/2/5; Tel: 01-8974996).
- ☺ Bei einem Aufenthalt von vier Tagen ist eine Entlastung, eine Reinigung ist erst ab sechs Tagen möglich.

## 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, liebevoll eingerichtet
- ☺ Ayurvedische Anwendungsräume
- ☺ Kreative, freundschaftlich ungezwungene Atmosphäre
- ☺ Unterbringung: Einzel-/Doppelzimmer; Duschen und Klos sind – entsprechend der ayurvedischen Raumlehre – außerhalb des Zimmers.





## 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.

## 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.

## Alkohol, Rausch-, Suchtgiftdrogen

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

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

## Anreise von Wien

*Auto:* A22 Richtung Praha, S3 bis Stockerau, B303 Richtung Hollabrunn/Retz, *bei Hollabrunn:* Abfahrt Hollabrunn Nord, Suttentbrunn, Schöngrabern, dann zweite Einfahrt nach rechts; bis zum Ende des Feldwegs.

*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! 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 16.50 Uhr in Hetzmannsdorf-Wullersdorf ankommt (ÖBB Fahrplan: <http://fahrplan.oebb.at>)

## Anmeldung

---

bitte ausschließlich per Anmeldeformular

### Ungefährer Tagesablauf während der Ayurveda Tage

07.30	Morgen-Übung (Yoga)
08.30	Frühstück
09.00	Einführung in die Ayurvedalehre
ab 10.00	Anwendungen individuell nach Absprache mit der Ayurvedin
12.30/13.00	Mittagessen
13.30	Fragen und Antworten
ab 15.00	āyurvedische Anwendungen individuell nach Absprache mit der Ayurvedin
ab 15.00	Tee-Jause
17.15	Prāṇāyāma (Atemtechniken)
17.30	Abendessen
19.00	Abendübung



Bilder: Christopher Piccardi; Helga Weber; Ayurveda Verein Nexenhof  
Text: Leona Mörth-Nicola, Britta Herrmann  
Gestaltung: Gabriele Bodei  
Stand: 22.7.2021