



# Alpine-Ayurveda

Regenerations-Woche 01.07. - 08.07.2017 | 16.09. - 23.09.2017

Wir haben eine einzigartige Ayurveda Regenerationswoche für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden entwickelt, in der Sie zu neuer Lebenskraft und innerer Ruhe finden, abgestimmt auf unseren heimischen Nahrungsmitteln und alpinen Heilkräutern.

- 7 Tage Unterkunft mit ayurvedisch-mediterraner Halbpension und speziellem Ayurveda-Frühstücksbuffet
- 1 x Konstitutionsbestimmung mit der Therapeutin Sandra Memmo - 60 Min.
- 6 x morgens Körper - und Atemübungen aus dem Yoga und Qi Gong sowie Meditationen und Gesundheitstipps aus dem Ayurveda - 70 Min.
- 1 x Ganzkörper-Ölmassage Abyanga-Synchron mit Wärmeanwendung auf der Wasserbettliege - 80 Min.
- 1 x Ganzkörper-Ölmassage Abhyanga mit Kräuterbiosalzpeeling und Wärmeanwendung auf der Wasserbettliege - 80 Min.
- 1 x Mukabhyanga Lepa-ayurvedische Gesichts-, Nacken- und Fußmassage mit einer Naturkosmetikbehandlung - 50 Min.
- 1 x Padabhyanga-ayurvedische Fußmassage - 50 Min.
- 1 x Honigmassage zum entschlacken mit anschließender Rückenölmassage und Khadivasti (lokale Rückenbehandlung) - 50 Min.
- Kräutertees für Leber, Niere, Darm und Haut
- 1 x Vortrag über Ayurveda - Ernährung und Lebensweise in unserem Breitengrad
- 4 x w arme Kräuterwickel
- 1 x R einigungstag (Virechana) mit Darmsanierung  
Auf Wunsch und Anfrage: Kräutereinläufe (Vasti) - ist extra zu bezahlen

€ 1.300,00 Doppelzimmer classic - € 1.400,00 Einzelzimmer classic

## Zusatzpaket Entstressung :

3 x Shirodhara - Stirnölüsse mit kurzer Massage und individuellen Kräuterölen - 60 Min.  
und ein Nasya - Nasennebenhöhlenbehandlung - 30 Min.

Statt 320,€.... für 280,€



Ausführliche Informationen zum Hotel finden Sie unter : [www.monte-sella.com](http://www.monte-sella.com)

Unsere Gesundheitswochen beginnen am 1. Tag immer um 12.00 Uhr.  
Wir bitten Sie dies einzuplanen und ggf. einen Tag früher anzureisen.  
Die Teilnehmerzahl ist begrenzt und die Anmeldung dafür ist verbindlich.  
Es gelten unsere Stornobedingungen, die Sie mit der Anmeldung erhalten.

Leitung: **Sandra Memmo**  
Heilpraktikerin & Dipl. Ayurveda Spezialistin

Ich habe mir in den letzten 20 Jahren umfangreiche Kenntnisse im Bereich Naturheilkunde und Medizin angeeignet und wertvolle Erfahrungen als Therapeutin und Dozentin gesammelt. Seit 1993 widme ich mich als Dipl. Ayurveda Spezialistin dem traditionellen Ayurveda, was ich mit unserem heimischen Kräuterwissen kombiniere. Es folgten Ausbildungen im punkto: Heilpraktikerstudium, Body Talk Balance, Cranio Sacral, Fasten, Spagyrik, systemische Arbeit, Qi Gong, Yoga und Meditation. [www.ayurvedanet.net](http://www.ayurvedanet.net)



Fam. Cristofolini · Catarina Lanz Str. 7  
I-39030 St. Vigil in Enneberg · Dolomites · South Tyrol  
Tel. +39 0474 501034 · [info@monte-sella.com](mailto:info@monte-sella.com) · [www.monte-sella.com](http://www.monte-sella.com)



## Gesundheitswochen in Südtirol

## Kuren für die Seele

Eine therapeutisch liebevoll begleitete  
Auszeit vom Alltag im stilvollen Ambiente

unter professioneller Leitung  
von:

**SANDRA  
MEMMO**  
HEILPRAKTIKERIN  
& Dipl. Ayurveda Spezialistin



# Detox- Woche

Basenfasten 25.03. - 01.04.2017 | 09.09. - 16.09.2017

Basenfasten ist eine Alternative zum klassischen Heilfasten und wird als Genussfasten bezeichnet. Unsere Woche beginnt mit dem Abführen. Beim Basenfasten erhalten Sie täglich 3 basische Mahlzeiten.

- 7 Tage mit 3 basischen Mahlzeiten am Tag
- Professionelle ganzheitliche Fastenleitung und Vollzeitbetreuung tagsüber durch die Therapeutin Sandra Memmo
- 6 x morgendliche Qi Gong - und Yogaübungen - je 70 Min.
- Natürliche Mineralstoffe, täglich verschiedene Tees
- 5 x Behandlungen je 50 Min.: Rücken-Honigmassage, Salz-Ölmassage & Naturkosmetik, 1 x Ganzkörperpackung auf der warmen Wasserbettliege, 1 x Ganzkörper-Ölmassage Abhyanga, Cranio-Sacral oder Body Talk Balance und 1 x Detox-Fußbad - 30 Min.
- 5 x frisch zubereitete Kräuterwickel für die Leberunterstützung - Abführen nach Bedarf - unterstützende Maßnahmen für den Darm
- 2 x Vorträge und Gesprächsrunden in der Gruppe am Abend, ca. 1,5 Std., zu den Themen: gesunder Darm, aktive Leber, Säure-Basenhaushalt, Ernährung, Kräuterkunde, Verwöhnstündchen-Naturkosmetik in der Gruppe
- Täglich geführte Meditationen am Abend
- Fastenmappe und Anleitung/Rezepte für die Aufbauwoche zu Hause

€ 1.190,00 Doppelzimmer classic - € 1.330,00 Einzelzimmer classic

## Zusatzpaket :

- 1 x Naturheilkundliche Beratung mit Erstellung von individuellen spagyrischen Heilmitteln - 60 Min
- 1 x Dorn - Osteopathiebehandlung für den Rücken & Bewegungsapparat - 60 Min.
- 2 x Bodyforming Aromakörperwickel mit Cellulitemassage - 60 Min.

Statt 250,€ .....für 210,€



# Anti-Stress-

Entspannungs-Woche 17.06. - 24.06.2017

Therapeutisch begleitete Auszeit vom Alltag

- 7 Tage in Halbpension
- 6 x Morgenprogramm: Yoga oder Qi Gong + Entspannungstraining - je 70 Min.
- 1 x Vortrag: Dem Stress gelassen begegnen
- 1 x Kurzanamnese mit naturheilkundlicher Beratung und individuelle Erstellung einer spagyrischen Rezeptur - 60 Min.
- 2 x Fußreflexzonenmassage - je 50 Min.
- 2 x Ganzkörper-Ölmassage Abhyanga mit Wärmeanwendung auf der Wasserbettliege - je 80 Min.
- 1 x Ayurveda Kopf-Nackenmassage - 25 Min.
- 1 x Rückenhonigmassage mit intensiver Rückenmassage und Khadi Vasti - 60 Min. (lokale Rückenbehandlung) - 80 Min.
- Täglich unterstützende Tees & Wildkräutersmoothies sowie Kräutertinkturen
- Wander-Ausflüge mit dem Gastgeber Norbert

€ 1.190,00 Doppelzimmer classic - € 1.330,00 Einzelzimmer classic

## Zusatzpaket Entstressung :

- 1 x Cranio Sacrale Osteopathie - 60 Min.
- 1 x Kinesiologische Sitzung - 60 Min.
- 1 x Ohrreflexzonenmassage mit Ohrenkerzenbehandlung - 50 Min.

Statt : 230,€.....für 200,€



# Happy-Aging-

Schönheit und Verjüngung 25.06. - 29.06.2017

Altern ist ein natürlicher Prozess, dem man ganzheitlich begegnen kann.

- 4 Tage in Halbpension
- 4 x Morgenprogramm: Yoga und leichtes Body Workout, sowie Gehirntraining - je 70 Min.
- 1 x Vortrag: Fit ,schön und leistungsfähig im Alter
- 1 x Vortrag : Naturkosmetik und eine Pflegeanleitung für Zuhause
- 1 x Kurzanamnese und natruheilkundliche Beratung zum Thema Stoffwechsel, Hormone und Gedächtnis. Individuelle Erstellung einer spagyrischen Rezeptur - 60 Min.
- 1 x Fußreflexzonenmassage - 50 Min.
- 1 x Ganzkörper-Ölmassage Abhyanga mit Wärmeanwendung auf der Wasserbettliege - 80 Min.
- 1 x Naturkosmetik Gesichtsbehandlung mit Hals- und Handpackung - 80 Min.
- 1 x Pediküre - 45 Min.
- 1 x Manicure - 45 Min.
- Täglich unterstützende Tees & Rasayanas (ayurvedische Stärkungsmittel)
- 1 x Shopping Tour in Bruneck mit Anna Cristina & Sandra

€ 820,00 Doppelzimmer classic - € 900,00 Einzelzimmer classic