



Alpine-Ayurveda

Regenerations-Woche 30.06. - 07.07.2018 | 08.09. - 15.09.2018

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 - mediterrane Vollpension (abends nur Suppe und ein Reisgericht) und speziellem Ayurveda-Frühstücksbuffet
- 1x Konstitutionsbestimmung mit der Therapeutin Sandra Memmo - 60 Min.
- 6x morgens Körper - und Atemübungen aus dem Yoga und Qi Gong sowie Meditationen - 60 Min.
- 1x Ganzkörper-Ölmassage Abhyanga-Synchron mit Wärmeanwendung auf der Wasserbettliege - 80 Min.
- 1x Ganzkörper-Ölmassage Abhyanga mit Kräuterbiosaalpeeling und Wärmeanwendung auf der Wasserbettliege - 80 Min.
- 1x Mukabhyanga Lepa-ayurvedische Gesichts-, Nacken- und Fußmassage mit einer Naturkosmetikbehandlung - 50 Min.
- 1x Padabhyanga-ayurvedische Fußmassage - 50 Min.
- 1x Honigmassage zum entschlacken mit anschließender Rückenmassage und Khadivasti (lokale Rückenbehandlung) - 50 Min.
- Kräutertees für Leber, Niere, Darm und Haut
- 1x Vortrag über Ayurveda - Ernährung und Lebensweise in unserem Breitengrad
- 4x warme Kräuterwickel
- 1x Reinigungstag (Virechana) mit Darmsanierung
- Verwöhnstündchen - Naturkosmetik mit Anna Cristina
- Vollzeitbetreuung durch HP Sandra Memmo

Auf Wunsch und Anfrage: Kräutereinläufe (Vasti) - ist im Preis nicht inbegriffen

€ 1.380,00 Doppelzimmer classic pro Person - € 1.520,00 Einzelzimmer



Ausführliche Informationen zum Hotel finden Sie unter : www.monte-sella.com

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, Autorin und Dozentin gesammelt. Seit 1993 widme ich mich als Dipl. Ayurveda Spezialistin dem traditionellen Ayurveda, was ich mit unserem heimischen Kräuterkönnen kombiniere. Es folgten Ausbildungen im puncto: Cranio Sacral Osteopathie, Dorntherapie, Hormontherapie, Fasten ,Bio - med. Kinesiologie, sanfte Chiropraktik, Spagyrik, systemische Arbeit / Familienstellen, Trainerin der Spiralstabilisation nach Dr. Smisek, Qi Gong und Yoga.

www.ayurvedanet.net

Unsere Gesundheitswochen basieren auf eigenen Konzepten, wobei alle Säulen, wie Ernährung, handgefertigte Kräuterprodukte, ganzheitliche Massagen, Bewegungsprogramme und naturheilkundliche Anwendungen harmonisch aufeinander abgestimmt sind.

Die Rundumbetreuung unserer Gäste liegt uns sehr am Herzen!



Fam. Cristofolini - Catarina Lanz Str. 7
I-39030 St. Vigil in Enneberg · Dolomites · South Tyrol

Tel. +39 0474 501034 · info@monte-sella.com · 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 03.04. - 10.04.2018 | 15.09. - 22.09.2018

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
- 6x morgendliche Qi Gong - und Yogaübungen - je 60 Min.
- Natürliche Mineralstoffe, täglich verschiedene Tees
- 5x Behandlungen je 50 Min.: Rücken-Honigmassage, Salz-Ölmassage & Naturkosmetik, 1 x Ganzkörperpackung auf der warmen Wasserbettliege, 1x Ganzkörper-Ölmassage Abhyanga, Cranio-Sacral oder Body Talk Balance und 1x Detox-Fußbad - 30 Min.
- 5x frisch zubereitete Kräuterwickel für die Leberunterstützung - Abführen nach Bedarf - unterstützende Maßnahmen für den Darm
- 1x Vortrag und Gesprächsrunde in der Gruppe zu den Themen: gesunder Darm, aktive Leber, Säure-Basenhaushalt, Ernährung, Kräuterkunde.
- 1x Verwöhnstündchen - Naturkosmetik mit Anna Cristina
- Fastenmappe und Anleitung/Rezepte für die Aufbauwoche zu Hause
- Vollzeitbetreuung durch HP Sandra Memmo

€ 1.260,00 Doppelzimmer classic pro Person - € 1.400,00 Einzelzimmer

Zusatzpaket :

- 1 x Naturheilkundliche Beratung mit Erstellung von Rezepturen individuellen spagyrischen Heilmitteln & kinesiologischer Austestung - 60 Min
- 1 x Dorn - Osteopathiebehandlung für den Rücken & Bewegungssapparat - 60 Min.
- 1 x Bodyforming Aromakörperwickel mit Cellulitemassage - 60 Min.

Statt 250,€für 210,€



Gesunder Rücken

Spiralstabilisation der Wirbelsäule 27.06. - 01.07.2018

Training & Kur

Um Rückenschmerzen in den Griff zu bekommen, braucht es neue Wege und Methoden. Diese von uns selbstentwickelte Intensivkur umfasst Training, Therapie und Massage. Das Training der spiralen Muskelketten umfasst 12 Grundübungen und einige zusätzliche Dehnungsübungen, die mit einem elastischem Seil durchgeführt werden. Sie basieren auf der Forschung des Prager Arztes Dr. Smisek, der diese erfolgreiche Methode zur Behandlung und Prävention, insbesondere bei Bandscheibenvorfällen, entwickelt hat. Das Training führt zur Regeneration, Stärkung der Wirbelsäule und zu einem aufrechten, stabilen Gang.

Neben dem täglichen Training, erlernen Sie das Selbsthilfe-Trainingsprogramm für Zuhause und erhalten gezielte Anwendungen / Massagen für Ihren Rücken.

Die Kur und das Training sind für jedes Alter geeignet.

- 4 Tage Unterkunft in Halbpension
- 1 x Vortrag - Theorie Spiralstabilisation
- 7 x 1,5 Stunden Training morgens und abends
- 1 x Dorntherapie und Cranio Sacrale Osteopathie 60 Min
- 1 x naturheilkundliche Beratung / Austestung unterstützender Mineralstoffe 20 Min.
- 2 x Rückenmassage mit Rückenpackungen 50 Min.
- 1x Verwöhnstündchen - Naturkosmetik mit Anna Cristina
- Vollzeitbetreuung durch HP Sandra Memmo

€ 690.00 Doppelzimmer classic pro Person - € 770.00 Einzelzimmer



Ayurveda Pancha Karma Light

30.06. - 10.07.2018 | 08.09. - 18.09.2018

Wir haben eine einzigartige Ayurveda Pancha Karma Light Woche zum Entschlacken entwickelt. Lebenskraft und innere Ruhe finden, abgestimmt auf unseren heimischen Nahrungsmitteln und alpinen Heilkräutern unter der Vollzeitbetreuung von der Dipl. Ayurveda Spezialistin Sandra Memmo

- 10 Tage Unterkunft mit ayurvedisch - mediterrane Vollpension (abends nur Suppe und ein Reisgericht) und speziellem Ayurveda-Frühstücksbuffet
- 1 x Konstitutionsbestimmung mit der Therapeutin Sandra Memmo - 60 Min.
- 9 x morgens Körper - und Atemübungen aus dem Yoga und Qi Gong sowie Meditationen - 60 Min.
- 1 x Ganzkörper-Ölmassage Abhyanga-Synchron mit Wärmeanwendung Svedana auf der Wasserbettliege - 80 Min.
- 2 x Ganzkörper-Ölmassage Abhyanga mit Wärmeanwendung Svedana auf der Wasserbettliege - 80 Min.
- 1 x Mukabhyanga Lepa-ayurvedische Gesichts-, Nackenmassage mit einer Naturkosmetikbehandlung - 50 Min.
- 1 x Padabhyanga-ayurvedische Fußmassage - 50 Min.
- 1 x Rückenmassage mit Khadivasti (lokale Rückenbehandlung) - 50 Min.
- 3 x Stirnölguss Shirodhara - 50 Min.
- Kräutertees für den Stoffwechsel
- 1 x Vortrag über Ayurveda - Ernährung und Lebensweise in unserem Breitengrad
- 4 x warme Kräuterwickel für die Leber
- 1 x Reinigungstag (Virechana) mit Darmsanierung
- 3 x Vasti - Darmreinigung
- 1 x Nasya - Nebenhöhlenreinigung
- Verwöhnstündchen - Naturkosmetik mit Anna Cristina
- Vollzeitbetreuung durch HP Sandra Memmo

€ 1.960,00 Doppelzimmer classic pro Person - € 2.160,00 Einzelzimmer