



# Alpine-Ayurveda

Regenerations-Woche 10.06. - 17.06.2023 | 16.09. - 23.09.2023

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 Vollpension (Ayurveda Frühstück, 3 Gang Ayurveda Mittagessen, abends Suppe und ein vegetarisches Gericht)
- 1x Konstitutionsbestimmung mit der Dipl. Ayurveda Spezialistin Sandra Memmo 60 Min.
- 6x morgens Körper- und Atemübungen aus dem Yoga und Qi Gong sowie Meditationen + Gesundheitstipps aus dem Ayurveda (jeweils 60 Min.)
- 1x Ganzkörperölmassage Abhyanga-Synchron mit Wärmeanwendung auf der Wasserbettliege 80 Min.
- 1x Ganzkörperölmassage Abhyanga und Wärmeanwendung auf der Wasserbettliege 80 Min.
- 1x Ganzkörpersalzpeeling mit Rückenmassage 50 Min.
- 1x Mukabhyanga Lepa-ayurvedische Gesichts, Nacken und Fußmassage mit einer Naturkosmetikbehandlung 50 Min.
- 1x Padabhyanga - ayurvedische Fußmassage 50 Min. Kräutertees für Leber, Niere, Darm und Haut
- 1x Vortrag über Ayurveda - Ernährung und Lebensweise in unserem Breitengrad
- 4 x warme Kräuter-Wickel für die Leber
- 1x Reinigungstag (Virechana) mit Darmsanierung
- 1x Verwöhnstunde mit Anna Cristina und den Naturkosmetik Produkten von Dr. Barbara Boos

Auf Wunsch und Anfrage: Kräutereinläufe (Vasti) - ist extra zu bezahlen

€ 1.560,00 Doppelzimmer classic pro Person - € 1.700,00 Einzelzimmer



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

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

Ich habe mir in den letzten 25 Jahren umfangreiche Kenntnisse im Bereich Naturheilkunde und Medizin angeeignet und wertvolle Erfahrungen als Therapeutin, Dozentin und Autorin gesammelt. Seit 1993 widme ich mich als Dipl. Ayurveda Spezialistin dem traditionellen Ayurveda, was ich mit unserem heimischen Kräuterwissen kombiniere.

Es folgten Ausbildungen im puncto: Cranio Sacral Osteopathie, Dorntherapie, Fasten, Irisdiagnose, natürlicher Hormontherapie nach Dr. Rimkus, Kinesiologie, sanfte Chiropraktik, Spagyrik, systemische Arbeit / Familienstellen, Therapeutische Frauenmassage, Trainerin der Spiralstabilisation nach Dr. Smisek, Qi Gong und Yoga.

[www.ayurvedanet.net](http://www.ayurvedanet.net)

Weiter betreibe ich meine Naturheilpraxis in Oberbayern, bin im Schulungsbereich tätig und bilde u.a. Ayurvedatherapeuten aus.

Die Gesundheitswochen habe ich vor 17 Jahren konzipiert. Sie basieren auf meiner langjährigen Erfahrung im Ayurveda und in der Natuheilkunde.

Unsere eigenen Konzepte sind harmonisch aufeinander abgestimmt und basieren auf kulinarischen, gesunden Genüssen, handgefertigten Kräuterprodukten, ganzheitlichen Massagen / Anwendungen, speziellen Entschlackungsmethoden, individuellen Bewegungsprogrammen, kompetenter Beratung und liebevoller Betreuung.

Wir freuen uns auf Sie!



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

23.09. - 30.09.2023

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 / Massagen je 50 Min.: Rücken-Honigmassage, Salz-Ölmassage & Gesichtsmassage mit Kräutermaske, 1x Ganzkörper-Ölmassage Abhyanga, 1 x Cranio-Sacral Osteopathie, 1 x Ganzkörperpackung auf der warmen Wasserbettliege ( 30 Min.) & Fußmassage (20 Min.)
- 4x frisch zubereitete Kräuterwickel für die Leber - 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

€ 1.340,00 Doppelzimmer classic pro Person - € 1.480,00 Einzelzimmer

#### Naturheilkundliche Beratung

Die Heilpraktikerin Sandra Memmo bietet naturheilkundliche Zusatzbehandlungen in den Gesundheitswochen an. Cranio Sakrale Osteopathie, Dorn - Breuss Behandlung, Irisdiagnostik, natürliche Hormontherapie, Kinesiologie, Spagyrik - Pflanzenheilkunde - mit individuellen Rezepturen, Systematische Beratung / Familienstellen im Einzelgespräch.

€ 80,00€ pro Stunde ( Die Kosten werden von den Zusatzversicherungen erstattet )



## 4 Tage für den Rücken

### Spiralstabilisation der Wirbelsäule

Termin auf Anfrage

Teilnehmerzahl:  
mindestens 5 Personen

#### 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: Rund um den Rücken
- 5 x 1,5 Stunden Training morgens und abends
- 1 x Cranio Sacrale Osteopathie 60 Min
- 1 x Rückenmassage mit Rückenpackungen 50 Min.
- 1x Verwöhnstündchen - Naturkosmetik mit Anna Cristina

€ 740.00 Doppelzimmer classic pro Person - € 820.00 Einzelzimmer



## Ayurveda Pancha Karma Light

10.06. - 20.06.2023

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 ( Ayurveda Frühstück, 3 Gang Ayurveda Mittagessen, Abends Suppe und ein vegetarisches Gericht)
- 1 x Konstitutionsbestimmung mit der Dipl. Ayurveda Spezialistin 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 - a 80 Min.
- 1 x Padabhyanga-ayurvedische Fußmassage - 50 Min.
- 1 x Rückenmassage und 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

€ 2.180,00 Doppelzimmer classic pro Person - € 2.380,00 Einzelzimmer