

**Rasayana Retreat**  
**Ayurveda Regeneration**  
**7. – 10. November 2024**  
**Medelina Hotel im Val Medel/Graubünden**  
**FREYA Heil & Pflanzenschule & Ayurfood**

Erlebe in unserem 4 Tages Retreat in Graubünden, wie Dir Ayurveda schon in kurzer Zeit strahlende Lebensfreude (Ojas), neue Vitalität und Immunkraft verleiht. Mit einem ganzheitlichen Programm aus Ayurveda Ritualen, Kräuterheilkunde, Kundalini Yoga, Meditation und Pranayama sowie hands-on Workshops wirst du in Theorie und Praxis in die Weisheiten der Rasayana Regeneration eingeführt.

Rasayana ist eine spezielle Form der traditionellen indischen Heilkunst, die sich auf die Verjüngung des Körpers und die psychische und emotionale Wiederherstellung konzentriert. Im Retreat geht es darum, ein tiefgreifendes Verständnis der ayurvedischen Rasayana Prinzipis zu erleben und die richtige Balance zwischen Körper, Geist und Seele wiederherzustellen. Wir werden über Theorie und Praxis das Rasayana erfahren, um ein gesundes Gleichgewicht auf allen Ebenen des Lebens zu erreichen.

Das Retreat bietet eine ganzheitliche Herangehensweise an die Gesundheit, die es Dir ermöglicht, Dein Wohlbefinden zu steigern und Dein Potenzial zu maximieren.

**Dazu gehören Yoga, Meditation, Atemübungen, Heilpflanzen  
und eine gesunde Ernährung.**

Zudem wirst Du unsere heimischen Wildpflanzen näher kennenlernen und lernen, wie man sie in den Speiseplan einbauen und daraus Heilmittel zaubern kann.

Das Retreat bietet Dir die Chance, Dich in einer Atmosphäre des Friedens und der Ruhe in der wunderschönen Natur im Val Medel (Graubünden) zu erholen. Du wirst lernen, wie man sich besser entspannt und in einem spirituellen Zustand der Einheit lebt.

**Das Retreat ist eine hervorragende Gelegenheit, Dein Wohlbefinden zu verbessern, Deine  
Gesundheit zu stärken und Dein Leben zu verjüngen.**

#### **RASAYANA – DIE AYURVEDA REGENERATION**

Als «rasayana» bezeichnet Ayurveda alle Therapien und Mittel, die den erneuernden Gewebestoffwechsel anregen und damit der Regeneration dienen. Rasayana wird auch als ayurvedisches Verjüngungsmittel angesehen.

**Bring deine Säfte zum Fliessen!**  
**Rasa = Saft**  
**Ayana = fördernd, nährend, unterstützend.**

**DAS ERWARTET DICH BEIM RETREAT**

- Rasayana Pflanzenheilkunde mit Andrea
- Kundalini Yoga mit Daniela
- Teachings und Impulse über die ayurvedische Verjüngungs-Therapie
- Herstellung eines Rasayana Heilpflanzenmittels
- Zubereitung von kleinen Stärkungen aus der Ayurvedaküche
- Hands-on Ayurveda Rituale und Techniken
- Gemeinsames Abendprogramm
- ausgewogene vegetarische Verpflegung (Porridge, Mittagessen, Nachmittags-Snack, Gemüsesuppe am Abend) durch das Hotel Medelina
- charmantes, gemütliches Hotel, fern vom Alltag
- outdoor Sauna
- unberührte Natur und Ruhe in der Val Medel, einem Seitental der Survelva

## TEACHINGS

In spannenden Teachings zeigen wir dir praktische Tipps, Rituale, Rezepte und einfache Hausmittel, um dein persönliches Wohlbefinden nicht nur während dem Retreat, sondern auch danach im Alltag zu steigern. Mit unserem ganzheitlichen Programm wirst du neue Vitalität und Lebensfreude erfahren, deine Reserven werden aufgefüllt und du erfährst neue Impulse für deinen Alltag.

## RASAYANA PFLANZENHEILKUNDE

Rasayana Pflanzenheilkunde ist eine alte Tradition aus der Ayurveda-Medizin, die sich mit der Verwendung von Pflanzen und Kräutern zur Förderung von Gesundheit, Langlebigkeit und Vitalität beschäftigt. In der Rasayana Pflanzenheilkunde werden bestimmte Pflanzen und Kräuter für ihre therapeutischen Eigenschaften ausgewählt und in verschiedenen Formen wie Tees, Pulvern oder Ölen verwendet. Diese Pflanzen werden sorgfältig kombiniert, um ein ausgewogenes Gleichgewicht im Körper zu fördern und die natürlichen Heilungsprozesse zu unterstützen. Im Retreat stellen wir dir wichtige Rasayana-Pflanzen ausführlich vor. Ausserdem gibt es die Gelegenheit viele der vorgestellten Pflanzen auszuprobieren. Wir werden auch selber ein Rasayana-Heilmittel herstellen.

## KUNDALINI YOGA

Kundalini Yoga ist ein dynamischer Yoga Stil, bei dem die Atmung mit der Bewegung verbunden wird. Eine intelligente Abfolge von Körperübungen, Atemtechniken und Meditationen fördert Kraft und Flexibilität im Körper und Geist und stärkt das vegetative Nervensystem. Diese Yogapraxis hilft dir, auf körperlicher, mentaler und emotionaler Ebene zu entspannen. Eine verbesserte Körperhaltung und ein geschmeidiger Körper begünstigen dein allgemeines Energie- und Wohlfühl-Level. Die Yogaeinheiten aktivieren und entspannen zugleich und du wirst deine ganz persönliche Grenze wischen Herausforderung und Akzeptanz finden.

Für die Yoga-Einheiten benötigst du keine speziellen Vorkenntnisse oder Erfahrungen, die Klassen sind offen gestaltet und richten sich grundsätzlich an alle Yogalevels.

## UNTERKUNFT & VERPFLEGUNG

Das Haus Medelina ist viel mehr als ein Hotel. Die medelina ist ein Ort der Vernetzung und des Austausches. Eine eigene Hausbäckerei, ein kleiner und feiner Produktladen mit

hausgemachten Köstlichkeiten, lokalen Handwerkstücken und ausgewählten Büchern. Im medelina-Garten wird eigenes Gemüse, verschiedene Kräuter und Beeren angebaut, Hühner und Obstbäume gehegt und gepflegt.

Die Verpflegung ist auf unser Retreat abgestimmt. Rasayana bedeutet nicht fasten oder Nahrungsverzicht. Es ist vielmehr so, dass besonders auch die gute Qualität der Lebensmittel, ihren stärkenden und nährenden Charakter besonderen Wert gelegt wird. Die Speisen werden mit Rasayana Zutaten zubereitet. Wir werden einen Brunch nach dem Yoga am Morgen zu uns nehmen und am Abend ein warmes Abendmenü. Zwischendurch gibt es gesunde Snacks, wie Nüsse, Mandeln, Trockenfrüchte und Tee.

### **Hotel Medelina**

Medelina, Via Canduglias 13, 7184 Curaglia  
<https://medelina.ch>

### **RETREAT LEITUNG**

Dr. Andrea Kütke Albrecht

Andrea ist Biologin und fühlt sich in der Pflanzenwelt zuhause. Vor 7 Jahren gründete sie ihre eigene Heil&Pflanzenschule FREYA, in der sie ihr Wissen und ihre Leidenschaft über die Kräfte der Pflanzen weitergibt. Seit 15 Jahren beschäftigt sie sich auch mit dem ursprünglichen Heilsystem und der Lebensschule des Ayurveda. Wenn sie nicht gerade beim Waldsnacken oder Salbenrühren ist, sitzt sie gerne meditierend auf einem Kissen, Baumstamm oder im Moos.

Daniela Dörflinger Bruggeman

Daniela ist ausgebildete Ayurveda Ernährungs- und Gesundheitsberaterin und Yoga Lehrerin. Sie lebt ihre Kreativität und ihr Talent für Ästhetik besonders in den originellen Rezepten und Bildern auf ihrem Foodblog Ayurfood.ch aus. Yoga begleitet sie bereits seit mehreren Jahrzehnten durchs Leben und im Kundalini Yoga fühlt sie sich zuhause.

### **DATUM, PREIS & ANMELDUNG**

7.- 10.11.2024

Beginn am Donnerstag, den 7.11. gegen 15:30 Uhr

Ende am Sonntag, 10.11. um 13 Uhr (Bus fährt 13:16 ab Curaglia, posta)

Seminarkosten: 690,- CHF pro Person, zuzüglich Unterkunft und Verpflegung

Unterkunft und Verpflegung für 3 Nächte pauschal:

DZ zur Einzelnutzung: 605,- CHF

Einzelzimmer: 545,- CHF

DZ pro Person Zweibettzimmer: 485,- CHF

Anmeldung:

Anmelden kannst Du Dich über die Homepage: [freya-heilpflanzenschule.ch](http://freya-heilpflanzenschule.ch) unter FREYA Retreats. Mit der Anmeldung wird eine Anzahlung von 300 CHF fällig. Diese sichert Dir Deinen Platz in Rasayana Retreat.

### **NOCH FRAGEN?**

Falls noch weitere Fragen offen sind oder du persönlich mit uns sprechen möchtest, dann kannst du uns gerne kontaktieren: Andrea [info@freya-heilpflanzenschule.ch](mailto:info@freya-heilpflanzenschule.ch), Daniela [info@ayurfood.ch](mailto:info@ayurfood.ch)

Wir freuen uns, wenn du dabei bist!  
Andrea & Daniela

### **Wichtiger Hinweis/AGB's**

- Bitte teile uns bei der Anmeldung mit, falls du Allergien oder Verletzungen hast. Wir nehmen gerne auf dich Rücksicht.
- Bei ernstesten gesundheitlichen Problemen oder körperlichen Beschwerden sollte immer zuerst ein Arzt konsultiert werden.
- Der Abschluss einer Unfall-, Haftpflicht- und Reiserücktrittsversicherung ist von Vorteil und ist Sache des Teilnehmers. Die Veranstalter schliessen jegliche Haftung für entstandene Schäden aus.
- Das Retreat beinhaltet keine persönliche Gesundheitsberatung.
- Im Falle eines Rücktritts- oder Nichtantritts der Reise kann die Teilnehmer\*in eine Ersatzperson stellen. Falls keine Ersatzperson gefunden wird, verrechnen wir eine Annullierungspauschale auf den Gesamtbetrag: bis 50 Tage vor Anreise: 25% / 49-15 Tage vor Anreise: 50% / 14-7 Tage vor Anreise: 75% / 6-0 Tage vor Anreise: 100%.
- Die Kursleiter sind berechtigt, das Retreat bei zu geringer Teilnehmerzahl oder aus anderen Gründen abzusagen – selbstverständlich wird dann die komplette Gebühr dem Teilnehmer zurückerstattet.
- Information zu COVID: Wir halten uns an das Schutzkonzept des Veranstaltungsortes und an die Vorgaben des BAG.