



# Ayurveda-Kur & Retreat mit Thomas Müller

28. Oktober - 18. November 2023

im Resort „Natural Paradise“ in Maharashtra / Indien

## Namaste

Dies ist eine einzigartige Gelegenheit, um deinen Körper, deine Seele, dein Bewusstsein zu revitalisieren und zu regenerieren!

Mein Retreat in Indien bietet dir eine ganz außergewöhnliche Kombination von einer dreiwöchigen Ayurveda-Kur mit DHS-Bewusstseins-Übungen, Meditationen, Vorträgen, persönlicher Unterstützung und Gruppen-Austauschrunden. Diese ganzheitliche Erfahrung fördert tiefe Entspannung und innere Klarheit, stärkt dein Immunsystem und hilft dir dabei, deine innere Balance wiederherzustellen.

Erlebe drei Wochen lang bewusstes Eintauchen in verschiedene Möglichkeiten, die deine Gesundheit, deine Bewusstseinsweiterung und dein Wohlbefinden fördern. Das kannst du hier optimal über gesunde Ernährung, regelmäßige Bewegung, Entgiftung, Massagen, Entspannung, Atemübungen, Meditationen und mit DHS-Bewusstseins-Übungen unterstützen.

Das Resort „Natural Paradise“ liegt in einem ruhigen Tal an der Grenze zu Goa, umgeben von ökologischen und biologischen Plantagen, Obst und Gemüsegärten. Es gibt im Resort ein großes Schwimmbaden/Naturbadeteich der von einer natürlichen Quelle gespeist wird, 15 Bungalows mit Dusche/WC, schöne Gartenanlage, sowie einen Yogaplatz.

INSPIRIEREN • MOTIVIEREN • ENERGETISIEREN • **Thomas Müller**





## Was ist in dieser Kombination von Retreat und Ayurveda-Kur enthalten?

### Panchakarma-Kur

Bei der Panchakarma-Kur handelt es sich um eine Ayurveda-Reinigungskur, die auf verschiedenen Ebenen des Körpers wirkt. Diese Kur wird individuell auf dich abgestimmt und beinhaltet verschiedene Anwendungen wie z.B. Ölmassagen, Dampfbäder und Kräuterbehandlungen, um deinen Körper von Giftstoffen zu befreien und dein Verdauungssystem zu stärken.

### Ayurvedischer Arzt



Während deiner Ayurveda-Kur wird dich Dr. med. Rohit Borcar, ein erfahrener ayurvedischer Arzt und Inhaber der Ayurclinic, individuell beraten und auf deine Bedürfnisse eingehen, um eine optimale Wirkung zu erzielen. Die Panchakarma-Behandlungen, welche auf dem traditionellen ayurvedischen Wissen basieren, werden von Dr. Rohit Borcar persönlich angeleitet und von erfahrenen Therapeuten ausgeführt. Weitere Behandlungen können selbstständig und kostenfrei durchgeführt werden, z.B. Steam Bad, traditionelle Abreibungen, Detox, Fusszonen-Stimulation etc.

### Ayurvedische Massagen\*

Tägliche Massagen sind ein wichtiger Bestandteil der Ayurveda-Kur und helfen dir dabei, Verspannungen und Schmerzen im Körper zu lösen und deine Doshas auszugleichen. Die Massageöle und -techniken werden individuell auf deine Bedürfnisse abgestimmt, um eine optimale Wirkung zu erzielen.





### \*Hier sind einige der beliebtesten ayurvedischen Massagen:

- **Abhyanga:** Diese Ganzkörpermassage wird mit warmem Öl durchgeführt und dient dazu, Stress abzubauen, die Durchblutung zu verbessern und die Haut zu nähren.
- **Shirodhara:** Diese spezielle Behandlung konzentriert sich auf den Kopf und beinhaltet das langsame Gießen von warmem Öl über die Stirn. Shirodhara kann helfen, den Geist zu beruhigen, Schlaflosigkeit zu lindern und die Sinne zu stärken.
- **Pinda Sweda:** Diese Massage wird mit Kräuterbeuteln durchgeführt, die in warmem Öl erhitzt werden. Pinda Sweda kann helfen, Muskelverspannungen zu lösen, Schmerzen zu lindern und den Körper zu revitalisieren.
- **Udvardana:** Diese trockene Massage verwendet eine Mischung aus Kräutern und Gewürzen, um die Haut zu peelen und die Durchblutung zu verbessern. Udvardana kann dazu beitragen, Cellulite zu reduzieren, den Stoffwechsel zu verbessern und den Körper zu entgiften.
- **Marma-Massage:** Diese sanfte Massage konzentriert sich auf bestimmte Energiepunkte im Körper und kann helfen, Blockaden zu lösen und den Energiefluss im Körper zu verbessern.

### Veganes Essen

Während deiner Ayurveda-Kur wirst du ausschließlich veganes Essen serviert bekommen, welches vor Ort frisch zubereitet wird und wo möglichst Gemüse und Obst aus eigenem Anbau verwendet wird. Heißes Wasser und Tees mit Wasser aus der eigenen Filteranlage stehen dir den ganzen Tag zur Verfügung.

### Yoga

Während deines Aufenthalts in der Ayurveda-Klinik wirst du die Gelegenheit haben, täglich Yoga zu praktizieren. Yoga ist eine körperliche und geistige Praktik, die aus Indien stammt. Sie umfasst verschiedene Übungen, Atemtechniken und Meditationstechniken, die darauf abzielen, Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Durch regelmäßiges Yoga kannst du die Flexibilität und Kraft deines Körpers verbessern und gleichzeitig Stress abbauen und die Konzentration steigern.





## Retreat

Dieses besondere Retreat wird von Thomas Müller mit DHS-Bewusstseins-Übungen, Meditationen, Vorträgen, persönlicher Unterstützung und Gruppen-Austauschrunden begleitet.

## DHS-Bewusstseins-Übungen

Die DHS-Bewusstseins-Übungen helfen dir dabei, dein Bewusstsein zu erweitern und deine innere Balance wiederherzustellen. Diese Übungen mit Hemisphärensynchronisation verbinden die Aktivitäten in den beiden Gehirnhälften miteinander und unterstützen dich dabei, deine Gedanken und Emotionen in Einklang zu bringen. Durch das Hören dieser speziellen Frequenzen über Kopfhörer findest du in eine tiefe Entspannung von Körper und Geist und kommst schneller in einen meditativen Zustand für mehr Leistungsfähigkeit, Leichtigkeit, mentale Ausgeglichenheit, innere Stabilität und Gesundheit.

## Info und Anmeldung für Retreat (in Kombination mit der Ayurveda-Kur)

**Thomas Müller**

info@thomas-mueller.biz • www.thomas-mueller.biz • Tel.: +49 (0) 170 235 5220

Das Resort ist für unser Retreat reserviert. Deshalb meldet euch bitte zuerst bei Thomas Müller an, bevor ihr die Buchung für Unterkunft, Behandlung und Essen beim Resort veranlasst.

**Buchung für Unterkunft, Behandlung, Essen:** Natural Paradise • [www.naturalparadise.in](http://www.naturalparadise.in)

**Termin:** Samstag, 28. Oktober – Samstag, 18. November 2023

## Preise für 3 Wochen:

Retreat von Thomas Müller: 750 €

Unterkunft, Behandlungen, Essen je nach Haus-Kategorie:

Zwischen ca. 1.640 € und ca. 2.140 € pro Pers. bei 1-er Belegung /

Preisreduktion bei 2-er Belegung

## Flüge nach GOA:

Gerne sind wir behilflich bei der Flugbuchung.

INSPIRIEREN • MOTIVIEREN • ENERGETISIEREN • **Thomas Müller**

