



MERIDIANS PA

Pressemitteilung:

Vatta, Pitta oder Kapha – Ayurveda-Kur im MeridianSpa.

Hamburg, 7. Januar 2009: MeridianSpa, der Premiumanbieter von Fitness, Wellness und Bodycare, bietet im Frühjahr 2009 eine Ayurveda-Kur an. Hier können Mitglieder und Interessierte Körper, Geist und Seele in Einklang und harmonische Balance bringen.

Die Ursprünge von Ayurveda reichen in Indien in eine Zeit vor über 5.000 Jahren zurück und noch heute gehört Ayurveda zur Gesundheitsversorgung der Inder. Aber auch hierzulande entdecken immer mehr Menschen die Vorteile der ayurvedischen Heillehre, die neben einem Entspannungs- und Erholungseffekt auch Beschwerden lindern und Heilungen unterstützen kann.

Zusammen mit erfahrenen Ayurveda-Spezialisten bietet MeridianSpa eine kompetente und professionelle Unterstützung für eine Ayurveda-Kur an. Zu Beginn der Kur wird der Konstitutionstyp bestimmt und je nachdem, ob man zum Vatta-, Pitta- oder Kapha-Typen gehört, kann die anschließende Ernährungsberatung und das forcierte Abführen geplant werden. Begleitend sind in der Kur sechs ayurvedische Ganzkörper-Massagen (Abhyanga) enthalten, wovon eine einen Stirnölguss enthält, um die Entgiftung zu unterstützen. Zudem können die Teilnehmer während der Kur verschiedene Yoga-Kurse besuchen, Wärmeanwendungen im Wellness-Bereich genießen und im Ruhebereich meditieren. Als besonderes Highlight wird in den Hamburger MeridianSpa auch in verschiedenen Fachvorträgen Wissen rund um Ayurveda vermittelt – u.a. von Ralf Steuernagel, Leiter und Gründer der Akademie für Ayurveda und Komplementärmedizin. Bei einem kostenlosen Info-Abend können sich alle Interessierten über Ayurveda im Alltag informieren und sich viele Tipps und Anregungen für eine individuelle Kur holen. Warum also in die Ferne schweifen, wenn man sich auch im MeridianSpa auf dem Weg zu sich selbst machen kann?

Infoabend „Ayurveda im Alltag“ jeweils von 19.30 – 21.00 Uhr:

MeridianSpa Wandsbek: 09.02. & 02.04. 2009

MeridianSpa Alstertal: 03.03. 2009

MeridianSpa Eppendorf: 09.03.2009

MeridianSpa Spandau Arcaden: 04.02.2009

Buchungen für jedes MeridianSpa direkt unter 040/65 89-0.

Weitere Informationen finden Sie auf dem Flyer und im Internet auf www.meridianspa.de. Für Fragen rund um die Ayurveda-Kur und MeridianSpa steht Ihnen Maren Vinke unter 040/65 89-10 32 gerne zur Verfügung.