

Kraftvoll und achtsam

Mit den ganzheitlichen Kuren an mehreren Tagen entschlacken und
entgiften sowie nachhaltig Gewicht optimieren

***Powerful and mindful – Purge and detoxify, and optimise
your weight for the long term with holistic cures over the course of several days***



Beruflicher und privater Stress, Fehl- oder Mangelernährung und zu wenig oder gar keine Bewegung – davon sind heute viele Menschen betroffen. Nur wenigen gelingt es, in vorbildlichem Masse zu leben und sich optimal zu versorgen. Bei allen anderen hinterlässt der Alltag seine Spuren: Konzentrationsstörungen, Hautprobleme und massive Verdauungsstörungen sind nur einige davon. Man fühlt sich schwer und müde, hat Schwierigkeiten, sich zu motivieren oder die gewohnten Leistungen abzurufen. Eine Belastung im wahrsten Sinne des Wortes. Ayurveda by Giardino bietet Körper und Geist eine Auszeit. Ayurvedische Kuren, insbesondere die Giardino-Panchakarma-Kur, helfen, sich von Schlacken, Giftstoffen, aber auch von seelisch «Unverdaulichem» zu lösen. Durch die Ausleitung der Stoffwechselschlacken werden die Selbstheilungskräfte des Körpers angeregt und die Gewebe sichtbar verjüngt. Körper und Geist geraten spürbar in Harmonie.

Die Kuren von Ayurveda by Giardino können bei vielen Symptomen nachhaltig helfen. Dazu gehören:

- Hautprobleme, Allergien und Unverträglichkeiten
- Schlafprobleme, Nervosität und innere Unruhe
- Müdigkeit auch nach ausgedehnter Erholung
- Antriebslosigkeit und Mangel an Motivation
- Das sogenannte Reizdarmsyndrom und Völlegefühl
- Sodbrennen und Magendrücken
- Blähungen und Energieabfall nach dem Essen
- Rheumatische Erkrankungen
- Chronische Schmerzen
- Übergewicht oder ungewollte Pfunde zu viel
- Abgeschlagenheit nach dem Winter oder dem Sommer

Professional and personal stress, an inappropriate or deficient diet, and too little exercise or maybe even none at all – many people are affected by this today. There is a small number of people who manage to lead a model lifestyle and eat an ideal diet. But when it comes to everyone else, everyday life leaves its traces: loss of concentration, skin problems and major digestive disorders to name but a few. People feel heavy and tired, have difficulty motivating themselves or maintaining their usual performance. They feel burdened in the truest sense of the word. Ayurveda by Giardino offers time out for both body and spirit. Ayurvedic cures – the Giardino panchakarma cure in particular – help guests to rid themselves of toxins, but also of spiritual “residues”. Eliminating metabolic toxins helps to stimulate the body’s self-healing powers and visibly rejuvenates the tissue. The body and spirit find harmony.

The Ayurveda by Giardino cures can help with many symptoms, including:

- *Skin problems, allergies and intolerances*
- *Sleeping problems, nervousness and inner turmoil*
- *Tiredness, even after prolonged rest*
- *Lack of drive and motivation*
- *Irritable bowel syndrome (IBS) and bloating*
- *Heartburn and stomach ache*
- *Flatulence and lack of energy after eating*
- *Rheumatic diseases*
- *Chronic pain*
- *Overweight or a few excess kilos*
- *Fatigue following winter or summer*

In drei Schritten zu Ayurveda by Giardino

Three steps to Ayurveda by Giardino

Auswählen

Auf den folgenden Seiten finden Sie das ayurvedische Kur- und Anwendungsangebot.

Anhand der Erläuterungen können Sie bereits selbst entscheiden, welche Kur Ihrem eigenen Bedarf entspricht. Sollten Sie eine persönliche Beratung wünschen, ist das Ayurveda-Team gern für Sie zu sprechen.



Selection

You will find the range of Ayurveda cures and treatments offered on the following pages. The explanations will help you to decide for yourself which cure meets your needs. Should you require a personal consultation, the Ayurveda team will be happy to help.

Offerieren

Lassen Sie sich ein Angebot durch das Ayurveda-Team erstellen. Dies beinhaltet die gewählte Kur plus den separaten Zimmerpreis für Ihren Aufenthalt je nach Saison und Zimmerkategorie (inklusive 20 % Paketrabatt).

Wenn Sie keine komplette Kur wünschen, können Sie auch nur einzelne Anwendungen zu Ihrem Hotelaufenthalt hinzubuchen.



Quote

Request a quote from the Ayurveda team. This quote will include your chosen cure plus the separate room price for your stay, depending on the season and room category (including a 20 % package discount). You can also book individual treatments for your hotel stay instead of a complete cure.

Bestätigen

Sobald das Angebot durch Sie bestätigt wurde, erhalten Sie einen ersten Gesundheitsfragebogen. Dieser wird durch unseren Ayurveda-Arzt und -Spezialisten vertraulich geprüft und stellt die erste Grundlage für Ihre Anamnese und Therapie dar.



Confirmation

Once you have confirmed the quote, you will be sent a first health questionnaire, which will be treated as confidential and assessed by our Ayurveda physician and specialists as the initial basis for the analysis of your medical history and your therapy.

Das Ayurveda-Team erreichen Sie unter

+41 (0)800 333 313, ayurveda@giardino.ch
www.ayurvedabygiardino.ch



You can contact the Ayurveda team on

+41 (0)800 333 313 or at ayurveda@giardino.ch
www.ayurvedabygiardino.ch

Find the
programme
in English
from page 32

Ayurveda- Basisprogramm

Das Basisprogramm ist die **Grundlage für die folgenden Ayurveda-Kuren** – von Ayurveda Detox bis hin zur grossen Giardino-Panchakarma-Kur. Es kann je nach Kur mit spezifischen Anwendungen ergänzt werden.

Das Ayurveda-Basisprogramm besteht aus folgenden Elementen:

Ayurvedische
Vollpension

Anamnese und Pulsdiagnose
mit ayurvedischer Ernährungs-
und Lifestyleberatung

Täglich Yoga, Pranayama (Atemübungen)
und Meditation

Eintritt in den Sauna-/Pool- und Fitnessbereich

Teilnahme am Wochenprogramm, Ausflüge

Workshop

Infotreffen zu Themen der Gesundheit

Abschlussgespräch

Ayurveda-Gäste profitieren von **20 % Nachlass auf den Zimmerpreis** im Giardino Ascona, Giardino Mountain und Atlantis by Giardino (Hochsaison und Feiertage nach Verfügbarkeit). Die Zimmerpreise werden separat kalkuliert und sind nicht im angegebenen Kurpreis enthalten.

Mehr Informationen zu den Giardino-Hotels und den Zimmerpreisen finden Sie auf Seite 39.

Bei Fragen zum Angebot oder Reservierungswünschen steht Giardino Ihnen jederzeit unter **+41 (0)800 333 313** oder **ayurveda@giardino.ch** zur Verfügung.

Gerne weisen wir Sie darauf hin, dass es während der Kuren von grossem Vorteil ist, auf Alkohol, Kaffee und andere Genussmittel zu verzichten, um den bestmöglichen Erfolg zu erzielen.

Ayurveda Kompakt

Eintauchen in eine Welt warmer Öle und angenehmer Düfte. Eine kurze Auszeit vom Alltag, um neue Lebensenergie zu tanken. Ideal für Ayurveda-Einsteiger. Ayurveda Kompakt enthält:

- Basisprogramm (siehe Seite 26)
- 2 abgestimmte ayurvedische Anwendungen (à 60 Minuten)
- 1 abgestimmte Gesichtsanwendung (90 Minuten)

3 Tage – CHF 890**

inklusive ayurvedischer Vollpension, zuzüglich Zimmerpreis

Ayurveda Restart

Immer schneller, immer besser – die moderne Gesellschaft treibt den Einzelnen mit Höchstgeschwindigkeit durch den Alltag. Nervosität, Schlafstörungen und Konzentrationschwächen bis hin zum Burn-out sind die Folge. Schon Kinder leiden oft unter einem erhöhten Leistungsdruck. Ayurveda Restart ist ein Package für Menschen, denen das Tempo zugesetzt hat, die entschleunigen und wieder zu sich finden müssen. Ayurveda Restart enthält:

- Basisprogramm (siehe Seite 26)
- 1 Shirodhara (Stirnölguss)*
- 2 Abhyanga-Ganzkörpermassagen* (à 90 Minuten)
- 1 Klangschaalenmassage*
- 1 Synchronmassage*
- Privatlektion in Meditation und Pranayama zur Tiefenentspannung

6 Tage – CHF 1'750**

inklusive ayurvedischer Vollpension, zuzüglich Zimmerpreis

Ayurveda Detox

Das ayurvedische Detox-Programm basiert auf der Theorie, dass es im Körper ein Säure-Basen-Gleichgewicht gibt, das durch Stress, falsche Ernährung und eine ungesunde Lebensweise aus der Balance geraten kann. Diese Kur zielt exakt darauf ab, dieses Ungleichgewicht zu korrigieren. Eine individuell abgestimmte Ernährung unterstützt den Körper beim Entgiften. Massagen, Wärmeanwendungen und Bäder sowie Bewegung durch Yoga aktivieren die Durchblutung und damit die Stoffwechselvorgänge. Das Detox-Programm eignet sich besonders bei Hautproblemen, Nahrungsmittelintoleranzen, Verdauungsstörungen, Energiemangel oder Übergewicht. Ayurveda Detox enthält:

- Basisprogramm (siehe Seite 26)
- 3 bzw. 6 Basenbäder
- 2 bzw. 4 Lepas-Körperanwendungen*
- 2 bzw. 3 Abhyanga-Massagen* inklusive Kopf-, Gesichts- und Fussmassage (à 90 Minuten)
- 2 Pinda-Sveda-Kräuterstempel- oder Udvartana-Kräuterpulvermassagen*
- 1 bzw. 2 abgestimmte Gesichtsanwendungen (à 90 Minuten)
- 3 bzw. 6 basische Gesichtsmasken

6/12 Tage – CHF 1'990/3'490**

inklusive ayurvedischer Vollpension, zuzüglich Zimmerpreis

* Detaillierte Erläuterung ab Seite 30.

** Die Preise verstehen sich pro Person in CHF. Stand: 2017. Änderungen vorbehalten.

Ayurveda Pro-Aging

Altern ist keine Krankheit. Es gibt jedoch bestimmte Risiken und Störungen der Gesundheit, die das Altern begleiten und belasten können. Diese Kur, auch Rasayana genannt, zielt darauf ab, sich akut zu regenerieren und sich bis ins hohe Alter fit zu halten. Sie ist eine Verjüngungskur, bei der die innere Entgiftung auch zu äusserlicher Schönheit führt. Die Haut strahlt und wird wieder straff und fest. Ayurveda Pro-Aging enthält:

- Basisprogramm (siehe Seite 26)
- 2 Abhyanga-Ganzkörpermassagen* (à 90 Minuten)
- 1 Pinda-Sveda-Kräuterstempel- oder Udvartana-Kräuterpulvermassage*
- 1 abgestimmte Gesichtsbehandlung (90 Minuten)
- 1 Shirodhara (Stirnölguss)*
- 2 Padabhyanga-Massagen (Bein- und Fussmassage)
- 1 Friseurbesuch (inklusive Beratung, Waschen und Föhnen)

7 Tage – CHF 1'990**
inklusive ayurvedischer Vollpension,
zuzüglich Zimmerpreis

Ayurveda für den Bewegungsapparat

Abhängig vom Schweregrad, können Gelenksbeschwerden durch ayurvedische Massnahmen positiv beeinflusst und gelindert werden. Vor allem bei degenerativen als auch entzündlichen Erkrankungen des Bewegungsapparats (Arthrose und Arthritis) erzielt Ayurveda gute Erfolge durch einen ganzheitlichen Lösungsansatz (manuelle Therapien, Ernährungsberatung, Ordnungstherapie und Yoga). Dieses Package ist auch ideal für Golfer. Ayurveda für den Bewegungsapparat enthält:

- Basisprogramm (siehe Seite 26)
- 1 Kalari-Marma-Massage* (60 Minuten)
- 1 Pinda-Sveda-Kräuterstempel-massage*
- 3 Kati-Basti (Ölbad auf der Wirbelsäule)
- 2 Pristabhyanga-Rückenmassagen mit Lepas-Kräuterauflage (à 45 Minuten)

5 Tage – CHF 1'590**
inklusive ayurvedischer Vollpension,
zuzüglich Zimmerpreis

Ayurveda in der Lebensmitte

Ab Mitte 40 beginnt eine neue Lebensphase. Die Hormone verändern sich, der Stoffwechsel auch. Die Muskelmasse geht zurück, während sich die Fettspeicher vergrössern. Das gilt für Frauen, aber auch für Männer. Ayurveda hat sich schon vor 2'000 Jahren mit der weiblichen und männlichen Physiologie beschäftigt und einzigartige Möglichkeiten aufgezeigt, auch die zweite Lebenshälfte gesund, freudvoll und sinnerfüllt zu führen. Entsprechende Ernährung, mentales Training und Yoga beugen auch einer Arterienverkalkung vor, die wiederum ein Risikofaktor für Herzinfarkt und Schlaganfall ist. Ayurveda in der Lebensmitte enthält:

- Basisprogramm (siehe Seite 26)
- 5 ayurvedische Anwendungen (à 90 Minuten)
- 1 abgestimmte Gesichtspflege (90 Minuten)

7 Tage – CHF 1'990**
inklusive ayurvedischer Vollpension,
zuzüglich Zimmerpreis

Ayurveda Family

Beruf, Schule und Freizeit optimal zu organisieren, erfordert viel Energie von Eltern und Kindern. Das geht oft mit einer ungesunden Ernährung und einer für alle Mitglieder stressigen Lebensweise einher. Diese Kur möchte der ganzen Familie nachhaltig und umfassend zu Konzentration, Geduld und Ausgeglichenheit verhelfen. Ziel ist es, im Alltag mit wenig Aufwand das Richtige für sich und seine Kinder zu finden und umzusetzen. Ayurveda Family enthält:

- Basisprogramm (siehe Seite 26)
- 1 Abhyanga-Massage* für die Erwachsenen (à 60 Minuten)
- 1 Klangschaalenmassage* für jedes Familienmitglied (à 50 Minuten)
- Anamnese für Kinder (à 60 Minuten)
- 1 abgestimmte Gesichtsanwendung für jedes Familienmitglied (à 60 Minuten)
- 1 Ölmassage für die Kinder (à 45 Minuten)
- Kids Club mit Betreuung

5 Tage – CHF 990** (pro Elternteil)
CHF 760** (pro Kind bis 16 Jahre)
inklusive ayurvedischer Vollpension,
zuzüglich Zimmerpreis

Giardino- Panchakarma-Kur

Sie ist das Herzstück der Ayurveda-Medizin und die Gesundheitskur schlechthin. Erkrankungen und Disharmonien liegen eine Überbelastung des Körpers und/oder der Psyche zugrunde. Diese beruht auf einer körperlichen Übersäuerung, einer Belastung durch Toxine oder einer psychischen Überbeanspruchung. Die Reinigungskur hilft, Stress abzubauen, wieder zu sich zu finden und den Körper zu entgiften. Ihre heilende Wirkung führt zu physischer und psychischer Stabilität. Das Immunsystem wird nachhaltig gestärkt. Jeder Kurgast wird individuell auf Basis der klassischen Ayurveda-Lehre behandelt. Die Giardino-Panchakarma-Kur enthält:

- Basisprogramm (siehe Seite 26)
- 2 persönliche Beratungsgespräche
- Therapeutische Begleitung und Beratung
- Täglich Snehana (Ghee-Einnahme bzw. Alternativen)
- Virechana (Reinigungstag)
- Täglich ayurvedische Anwendungen laut Anamnese*
- Svedana (Wärmetherapie)
- Bäder
- Tee- und Heisswassertrinkkur
- Einnahme von Nahrungsergänzungen
- Workshops und Kochkurse
- Geführte Spaziergänge

14/21 Tage – CHF 4'450/6'590**
inklusive ayurvedischer Vollpension, zuzüglich Zimmerpreis

Mehr Informationen zur Giardino-Panchakarma-Kur
auf Seite 12 in diesem Magazin.



Exklusiv im
Giardino Ascona und in
der Sommersaison
im Giardino Mountain

* Detaillierte Erläuterung ab Seite 30.

** Die Preise verstehen sich pro Person in CHF. Stand: 2017. Änderungen vorbehalten.

Ergänzen oder ausprobieren

Modulare Anwendungen

Ayurveda by Giardino bietet ganze Kuren oder einzelne Anwendungen. Alle haben eine tiefgreifende Wirkung, deshalb wird empfohlen, zuvor eine Konsultation bei einem Ayurveda-Spezialisten von Giardino in Anspruch zu nehmen. Folgende Module können als Ergänzung oder zum Ausprobieren gebucht werden:

Basismodule

Anamnese und Pulsdiagnose

Der Ayurveda-Arzt und -Spezialist ermittelt über Anamnese sowie Puls- und Zungendiagnose das aktuelle Befinden von Körper, Geist und Emotionen. Sie geben Auskunft über Disharmonien wie Verdauungsprobleme und Unverträglichkeiten, Entzündungen, Konzentrationsprobleme sowie Energiemangel. Hier wird zusätzlich die ganz persönliche Konstitutionsstellung (Dosha) ermittelt, aufgrund derer eine individuelle Beratung zur Ernährung und Lebensweise erfolgt. Es wird ein typgerechtes Programm für Ernährung und Sport im Alltag zusammengestellt und begleitet. Bei Bedarf auch für Programme zur Gewichtsreduktion.

90 Minuten – CHF 190

Folgetermine: ab 30 Minuten – ab CHF 80

Ernährungsberatung

Die ayurvedische Lehre geht davon aus, dass Nahrung Medizin für Körper und Geist ist. Unsere Spezialisten erarbeiten mit Ihnen ein Ernährungsprogramm, welches auf Ihre individuellen Bedürfnisse und Ihre Konstitution abgestimmt ist. Insbesondere geeignet bei Verdauungsstörungen wie Sodbrennen, Reflux, Blähungen, Völlegefühl nach dem Essen sowie Energiemangel. Mit einem individuellen Programm kann das Wohlfühlgewicht erreicht werden, begleitet durch Lektionen über Videokonferenzen.

60 Minuten – CHF 160

Folgeberatungen: 30 Minuten – CHF 75

Anwendungsmodule

Abhyanga – Stärkt das Immunsystem, verjüngt und harmonisiert

Bei dieser Ganzkörper-Ölmassage kommen mehrere Massagetechniken zur Anwendung. Diese aktivieren den Lymphfluss, wirken entgiftend sowie ausgleichend und helfen bei Nervosität, innerer Unruhe und Müdigkeit. Bei regelmässiger Anwendung verbessern sich die Vitalität des Organismus und die Elastizität der Haut. Die Abhyanga wirkt verjüngend auf Gewebe und Organe, verbessert den Lymphfluss und stärkt somit das Immunsystem.

60/90 Minuten – CHF 180/230

Pristabhyanga-Rückenmassage – Spannungslösend und kräftigend

Bei der Pristabhyanga-Rückenmassage wird die gesamte Rücken-, Schulter- und Nackenmuskulatur mit fließenden Massagegriffen massiert. Das dabei verwendete medizinisch-ayurvedische Öl stärkt das Muskel-, Knochen- und Nervengewebe. Präventiv angewendet, beugt diese Massage Verspannungen vor und löst bereits angestaute Schmerzen. Ein abschliessendes Lepas, eine Kräuterauflage, löst Verhärtungen und Blockaden.

45 Minuten – CHF 140

Shiroabhyanga – Schmerzlösend und vitalisierend

Sie ist ideal bei Spannungskopfschmerzen und löst Blockaden im Bereich des Nackens. Diese Massage ist vitalisierend, und ihre Wirkung ist sofort spürbar.

30/40 Minuten – CHF 80/110

Kati-Basti –

Schmerzlindernd und entspannend

Kati-Basti ist eine einfache und sanfte, aber sehr effektive Ölanwendung, die im gesamten Rückbereich eingesetzt werden kann. Auf die betroffenen Körperregion wird ein Teigring aus Kichererbsenmehl gesetzt, in den warmes, mediziniertes Öl gefüllt wird. Die lange Einwirkzeit des Öls und der darin enthaltenen hochwirksamen ayurvedischen Kräuter bewirkt eine Tiefenentspannung des Gewebes, bei der Blockaden gelöst und die Gewebestrukturen regeneriert werden. Kati-Basti kann bei folgenden Indikationen eingesetzt werden: Rückenschmerzen, chronischen Bandscheibenleiden, Ischiasschmerzen, degenerativen Erkrankungen der Wirbelsäule und Muskelverhärtungen.

45 Minuten – CHF 140

Kalari Marma –

Erhöht die Leistungskraft

Eine tiefwirkende Ganzkörpermassage, bei der die Marma-Punkte mit einem positiven Effekt manuell stimuliert werden. Marma-Punkte sind lokalisierbare energetische Punkte auf der Matrix des menschlichen Körpers. Durch Marma-Blockaden kommt es zu Verschiebungen im Gleichgewicht des Energiesystems. Die Marma-Massage bringt die Energie wieder in Fluss und aktiviert die Organfunktionen und somit den Stoffwechsel. Sie fördert die Muskelentspannung und verbessert die Beweglichkeit der Gelenke. Der Organismus wird gestärkt, die Leistungskraft erhöht.

60 Minuten – CHF 180

Anwendungsmodule

Shirodhara (Stirnölguss) –

Beruhigt den Geist

Diese traditionelle und intensive Anwendung entspannt die gesamte Kopf-, Gesichts- und Nackenmuskulatur und lässt überschüssige Gedanken verfliegen. Stresshormone werden abgebaut. Sie ermöglicht die Regeneration bei chronischer Müdigkeit, Migräne, Schlafstörungen, allgemeinen Kopfschmerzen, Tinnitus und Angstzuständen. Die Anwendung pflegt Haut und Haare intensiv. Sie wird mit warmen, speziellen Ölen ausgeführt. Wir empfehlen eine vorherige Konsultation eines unserer Ayurveda-Spezialisten.

45 Minuten – CHF 190

Mukabhyanga –

Beruhigend und ausgleichend

Sehr beruhigende Ölmassage für Kopf, Gesicht und Oberkörper: Die sanften Streichungen mit warmem Öl haben eine ausgleichende Wirkung auf das Nervensystem. Stress wird abgebaut, Kopfschmerzen verschwinden, und ein erholsamer Schlaf stellt sich ein.

50 Minuten – CHF 150

Padabhyanga –

Beruhigend und kräftigend

Fuss- und Beinmassage zur Kräftigung bei körperlicher Erschöpfung: Durch die Aktivierung spezieller Marma-Punkte wird die Tiefenentspannung gefördert: Die Anwendung ist hilfreich bei Schlaflosigkeit, Nervosität, inneren Unruhezuständen sowie Taubheitsgefühl in den Füßen.

50 Minuten – CHF 150

Pinda Sveda –

Regt den Stoffwechsel an

Diese Kräuterpustelmassage eignet sich perfekt bei Cellulite: Sie regt den Stoffwechsel an, ist entschlackend und entkrampfend sowie Therapie und Entspannung zugleich. Empfehlenswert bei chronischer Müdigkeit, Muskelspannungen, Gelenkproblemen und geistiger Erschöpfung.

60 Minuten – CHF 180

Udvardhana – Kräuterpulvermassage

Anregende Massage mit Kräuterpulvern, welche den Lymphfluss verbessert, die Haut strafft und traditionell bei Cellulite und Übergewicht erfolgreich eingesetzt wird.

30 Minuten – CHF 90

Lepas – Anregend und befreiend

Ein anregendes und befreiendes Ganzkörperpeeling. In Verbindung mit der Packung dient Lepas zur Anregung des Lymphflusses, und es verbessert die Durchblutung und den Stoffwechsel des Gewebes, sodass Schlacken und überschüssige Flüssigkeiten über die Lymphe abtransportiert werden können. Ideal bei rheumatischen Erkrankungen.

45 Minuten – CHF 150

Rasayana – Entspannt und verjüngt

Eine wohltuende Ganzkörpermassage mit in Milch getränkten Kräuterpusteln in Kombination mit einer tiefenwirksamen Kopf- und Gesichtsmassage. Dieses entspannende Ritual erfolgt inklusive Ganzkörperpeeling.

90 Minuten – CHF 230

Ayurveda Natalis –

Harmonisierend für Schwangere

Diese liebevolle Schwangerenmassage harmonisiert hormonelle Schwankungen und beugt Schwangerschaftsstreifen vor. Das vegetative Nervensystem wird besänftigt und Vata beruhigt. Diese Anwendung erreicht auch das ungeborene Kind, das so zusammen mit der Mutter die pure Entspannung genießt. Empfohlen ab dem vierten Monat.

90 Minuten – CHF 230

Synchronmassage, vierhändige Abhyanga –

Ausgleichend und vorbeugend

Sie ist eine hervorragende Methode und Möglichkeit, die Gesundheit auf entspannende Art und Weise zu erhalten und Körper, Geist und Seele in Balance zu bringen. Durch die vier Hände wird ihr Effekt verstärkt. Sie ist wohltuend und stärkend, löst muskuläre Verspannungen und beugt Beschwerden des Bewegungsapparats vor.

50 Minuten – CHF 290

Klangschalenmassage –

Lösend und entspannend

Der Klang wirkt beruhigend, löst Blockaden, fördert die Konzentration und führt zu einer tiefen Entspannung von Körper und Geist. Auf physiologischer Basis werden durch den Klang bestimmte Tastrezeptoren in der Haut stimuliert, die diesen Reiz an das limbische System weiterleiten. Die Reaktion ist eine Ausschüttung von Botenstoffen, die der Mensch als entspannend empfindet.

50 Minuten – CHF 150

Yoga

Ausgleichend und vitalisierend

Yoga-Lektionen können als Privat- oder Gruppenstunde gebucht werden. Die Giardino-Yoga-Therapeuten bieten unter anderem folgende Yoga-Kurse an:

- Vinyasa Flows
- Yin Yang Yoga
- Therapeutisches Yoga
- Kinder-Yoga

Gruppenlektion

60/90 Minuten – CHF 25/35

(10er-Abo – CHF 200/300)

Privatlektion

60/90 Minuten – CHF 150/210

(10er-Abo – CHF 900/1'200)

Privatlektion in Meditation

60/90 Minuten – CHF 150/210

(10er-Abo – CHF 900/1'200)

Termine und Daten für Yoga-Retreats in den Giardino Hotels unter www.giardino.ch/yoga

Das Programm
auf Deutsch
finden Sie
ab Seite 26

Ayurveda basic programme

*The basic programme is the **basis of all of the following Ayurveda cures** –
from Ayurveda Detox to the great Giardino panchakarma cure.
It forms a foundation that is supplemented by specific treatments, depending on the cure.*

The Ayurveda basic programme comprises the following elements:

*Ayurvedic
full board*

*Medical history and pulse diagnosis
with Ayurvedic nutrition and
lifestyle consultation*

*Daily yoga, pranayama (breathing exercises)
and meditation*

Entry to the sauna/pool and fitness area

Participation in the weekly programme

Workshop

*Information session
on health-related topics*

Final consultation

*Ayurveda guests enjoy a **20% discount on the price of a room**, at the Giardino Ascona,
Giardino Mountain and Atlantis by Giardino (high season and public holidays depending on availability).*

Room prices are calculated separately and are not included in the cure price indicated.

More information about the Giardino hotels and room prices can be found on page 39.

*If you have any questions about the options available or a reservation query, please contact
Giardino at any time on **+41 (0)800 333 313** or at **ayurveda@giardino.ch**.*

*We recommend that, in order to achieve the best possible results, guests avoid alcohol,
coffee and other stimulants during the course of their cure.*

Ayurveda Compact

Immerse yourself in a world of warm oils and fragrant scents. A short break from everyday life to fill up on new life energy. Ideal for Ayurveda beginners. Ayurveda Compact includes:

- Basic programme (see page 32)
- 2 tailored Ayurvedic treatments (60 minutes each)
- 1 tailored facial treatment (90 minutes)

*3 days – CHF 890**
including Ayurvedic full board,
plus room price*

Ayurveda Restart

Developments in today's society mean that we are being forced to live our lives at breakneck speed and meet high standards at all times. Nervousness, sleep problems and poor concentration, or even burnout, can be some of the consequences. Even children often suffer from increased pressure to perform. Ayurveda Restart is a package for people for whom the tempo has become a little too much, and who need to slow down and find themselves again. Ayurveda Restart includes:

- Basic programme (see page 32)
- 1 shirodhara (pouring oil over the forehead)*
- 2 abhyanga whole-body massages* (90 minutes each)
- 1 sound massage*
- 1 synchronised massage*
- Private lesson in meditation and pranayama for deep relaxation

*6 days – CHF 1,750**
including Ayurvedic full board,
plus room price*

Ayurveda Detox

The Ayurvedic detox programme is based on the theory that the body contains an acid-base balance that can be disrupted by stress, an inappropriate diet and an unhealthy lifestyle. This cure is geared specifically at resolving this balance. An individually tailored diet helps the body to deacidify. Massages, heat treatments and baths, as well as exercise through yoga, activate the circulation and hence the metabolic processes. The detox programme is particularly suitable for skin problems, food intolerances, digestive disorders, a lack of energy or overweight. Ayurveda Detox includes:

- Basic programme (see page 32)
- 3 or 6 alkaline baths
- 2 or 4 lepas body treatments*
- 2 or 3 abhyanga massages* including head, face and foot massage (90 minutes each)
- 2 pinda sveda herbal compress or udvartana herbal powder massages*
- 1 or 2 tailored facial treatments (90 minutes each)
- 3 or 6 alkaline facial masks

*6/12 days – CHF 1,990/3,490**
including Ayurvedic full board,
plus room price*

**Detailed explanation from page 36.*

***Prices are listed per person in Swiss francs. As of: 2017. Subject to change.*

Ayurveda Pro-Aging

Age is not a disease. There are, however, certain risks and impairments to health that can accompany the aging process and make life challenging. This cure, also known as rasayana, is geared towards regenerating the body and staying fit into old age. It is a rejuvenating cure, in which inner detoxification also leads to outer beauty. The skin glows, and is firm and toned once again. Ayurveda Pro-Aging includes:

- Basic programme (see page 32)
- 2 abhyanga whole-body massages* (90 minutes each)
- 1 pinda sveda herbal compress or udvartana herbal powder massage*
- 1 tailored facial treatment (90 minutes)
- 1 shirodhara (pouring oil over the forehead)*
- 2 padabhyanga massages (leg and foot massage)
- 1 hairdresser visit (including advice, washing and drying)

*7 days – CHF 1,990**
including Ayurvedic full board,
plus room price*

Ayurveda for the Musculoskeletal System

Depending on the severity of the complaint, Ayurvedic measures can have a positive effect and help to relieve joint problems. In the case of degenerative and inflammatory diseases of the musculoskeletal system (osteoarthritis and arthritis), Ayurveda achieves great success by means of a holistic approach (manual therapies, nutrition advice, regulative therapy and yoga). This package is also ideal for golfers. Ayurveda for the Musculoskeletal System includes:

- Basic programme (see page 32)
- 1 kalari marma massage* (60 minutes)
- 1 pinda sveda herbal compress massage*
- 3 kati basti (oil bath for the spine)
- 2 pristabhyanga back massages with lepa herbal compress (45 minutes each)

*5 days – CHF 1,590**
including Ayurvedic full board,
plus room price*

Ayurveda in Midlife

A new phase of life in our mid-forties. Hormones change, as does our metabolism. Muscle mass deteriorates, while fat stores increase. This applies to men as well as women. Ayurveda began studying female and male physiology some 2,000 years ago, and highlighted unique opportunities for leading a healthy, joyful and meaningful life – at 40 and beyond. A suitable diet, mental training and yoga also help to prevent arteriosclerosis, which in turn is a risk factor for heart attacks and strokes. Ayurveda in Midlife includes:

- Basic programme (see page 32)
- 5 Ayurvedic treatments (90 minutes each)
- 1 tailored facial treatment (90 minutes)

*7 days – CHF 1,990**
including Ayurvedic full board,
plus room price*

Ayurveda Family

Organising work, school and free time in an optimal way demands a great deal of energy from both adults and children, and is often accompanied by an unhealthy diet and a lifestyle that is stressful for all family members. This cure is intended to help the whole family to achieve concentration, patience and balance in a long-term approach. The aim is to enable parents to work out what is right for them and their children in everyday life, and put it into practice. Ayurveda Family includes:

- Basic programme (see page 32)
- 1 abhyanga massage* for adults (60 minutes each)
- 1 sound massage* for each family member (50 minutes each)
- Analysis of medical history for children (60 minutes each)
- 1 tailored facial treatment for each family member (60 minutes each)
- 1 oil massage for children (45 minutes each)
- Kids Club with childcare

5 days – CHF 990** (per parent)
CHF 760** (per child up to 16 years)
including Ayurvedic full board,
plus room price

Giardino panchakarma cure

This is the centrepiece of Ayurvedic medicine, and the health cure par excellence. Disorders and disharmonies are a result of the overburdening of the body and/or mind. It is based on acidosis in the body, strain caused by toxins or excessive psychological pressure. The cleansing cure helps us to reduce stress, find our way back to ourselves and detoxify the body. Its healing effect creates physical and mental stability, and the immune system is strengthened in a sustainable manner. Each guest is treated individually according to the principles of classical Ayurvedic medicine. The Giardino panchakarma cure includes:

- Basic programme (see page 32)
- 2 individual consultations
- Therapeutic supervision and advice
- Daily snehana (ghee intake or alternatives)
- Virechana (cleansing day)
- Daily Ayurvedic treatments based on medical history*
- Svedana (steam therapy)
- Baths
- Tea and hot water drinking cure
- Dietary supplements
- Workshops and cookery classes
- Guided walks

14/21 days – CHF 4,450/6,590**
including Ayurvedic full board, plus room price

For more information about the Giardino panchakarma cure, please see page 12 of this magazine.



Exclusively at
Giardino Ascona, and
during the summer season
at Giardino Mountain

* Detailed explanation from page 36.

** Prices are listed per person in Swiss francs. As of: 2017. Subject to change.

To add on or try out

Modular treatments

Ayurveda by Giardino offers complete cures as well as individual treatments.

All treatments have a profound effect, and guests are therefore recommended to visit one of Giardino's Ayurveda specialists for a consultation in advance.

The following modules can be booked as an addition or to try out:

Basic modules

Medical history and pulse diagnosis

The Ayurveda physician and specialist uses your medical history and pulse and tongue diagnoses to determine the current state of your body, mind and emotions. The two elements provide information about disharmonies such as digestive problems and intolerances, inflammation, concentration problems and lack of energy. This approach also involves determining the individual's personal constitution (dosha), which is then used to provide individualised advice on nutrition and lifestyle. A programme for everyday nutrition and sport is put together on the basis of the individual's type, and then supervised. Also available as a weight-loss programme if required.

90 minutes – CHF 190

Subsequent appointments:

from 30 minutes – from CHF 80

Nutrition advice

Ayurveda is based on the principle that food is medicine for the body and the mind. Our specialists work together with you to devise a nutritional programme that is tailored to meet your individual needs and constitution. Particularly suitable for digestive problems such as heartburn, reflux, flatulence, bloating after eating and a lack of energy. An individual programme, accompanied by lessons via video conference, will help you reach your target weight.

60 minutes – CHF 160

Subsequent consultations:

30 minutes – CHF 75

Treatment modules

Abhyanga –

strengthens the immune system, rejuvenates and harmonises

Several massage techniques are employed in this whole-body oil massage. They activate the lymphatic system, detoxify and rebalance the body, and help with nervousness, inner turmoil and tiredness. Regular application helps to improve the vitality of the body and the elasticity of the skin. Abhyanga has a rejuvenating effect on tissue and organs, improves lymph flow and thereby strengthens the immune system.

60/90 minutes – CHF 180/230

Pristabhyanga back massage – tension-relieving and invigorating

The pristabhyanga back massage involves treating the back, shoulder and neck muscles with flowing massage movements. The medicinal Ayurvedic oil used strengthens muscle, bone and nerve tissue. This massage can be used applied to prevent tension, and also relieves existing pain. A lepa herbal compress to finish helps to relieve hardening and blockages.

45 minutes – CHF 140

Shiroabhyanga – pain-relieving and revitalising

Ideal for tension headaches and relieving blockages in the neck area. This massage is truly revitalising, and its effects can be felt immediately.

30/40 minutes – CHF 80/110

Kati basti –

pain-relieving and relaxing

Kati basti is a simple and gentle but very effective oil treatment that can be used all over the back. A dough ring made of chickpea flour is placed on the affected area, and warm medicinal oil is poured into the ring. The oil is left for an extended period, and the highly effective Ayurvedic herbs it contains create deep relaxation of the tissue, releasing blockages and regenerating tissue structures. Kati basti can be used for the following indications: back pain, chronic disc problems, sciatica, degenerative spinal conditions and muscle hardening.

45 minutes – CHF 140

Kalari marma –

improves performance

A deep-tissue whole-body massage in which the marma points are stimulated manually with a positive effect. Marma points are locatable energy points on the matrix of the human body. Marma blockages can result in shifts in the balance of the energy system. Marma massage gets the energy flowing again, activating organ functions and hence the metabolism. It promotes muscle relaxation and improves the flexibility of the joints. The body is strengthened and performance is improved.

60 minutes – CHF 180

Treatment modules

Shirodhara

(pouring oil over the forehead) – calms the spirit

This traditional and intensive treatment relaxes all of the head, facial and neck muscles, and eliminates superfluous thoughts. Stress hormones are reduced. The massage facilitates regeneration in the case of chronic fatigue, migraines, sleep problems, general headaches, tinnitus and anxiety. This treatment provides intensive care for the skin and hair, and is performed using special warm oils. We recommend that guests see one of our Ayurveda specialists in advance for a consultation.

45 minutes – CHF 190

Mukabhyanga –

calming and balancing

Extremely soothing oil massage for the head, face and upper body – the gentle strokes with warm oil have a balancing effect on the nervous system. Stress is reduced, headaches disappear, and sleep becomes more restful.

50 minutes – CHF 150

Padabhyanga –

soothing and invigorating

Foot and leg massage for invigoration in the event of physical exhaustion – activation of special marma points provides deep relaxation: the treatment helps with insomnia, nervousness, inner turmoil and numbness in the feet.

50 minutes – CHF 150

Pinda sveda –

stimulates the metabolism

This herbal compress massage is ideal for cellulite, stimulating the metabolism and helping to detoxify and loosen – therapy and relaxation in one. Recommended in the case of chronic fatigue, muscle tension, joint pains and mental exhaustion.

60 minutes – CHF 180

Udvartana – herbal powder massage

A stimulating massage with herbal powder that improves lymph flow, firms the skin and is used traditionally in cellulite and overweight.

30 minutes – CHF 90

Lepas – stimulating and liberating

A stimulating and liberating whole-body exfoliation. In combination with poulticing, lepas serve to stimulate lymph flow and improve the circulation and the metabolism of tissue, so that toxins and excess fluids can be eliminated via the lymphatic system. Ideal in the case of rheumatic diseases.

45 minutes – CHF 150

Rasayana –

relaxing and rejuvenating

A beneficial whole-body massage with herbal compresses soaked in milk in combination with a deep-tissue head and face massage. This relaxing ritual includes whole-body exfoliation.

90 minutes – CHF 230

Ayurveda Natalis –

harmonising for expectant mothers

This tender massage for pregnant women harmonises hormonal changes and helps to prevent stretch marks. The vegetative nervous system is soothed, and vata pacified. This treatment also reaches through to the unborn child, who is able to enjoy pure relaxation together with its mother. Recommended from the fourth month.

90 minutes – CHF 230

Synchronised massage,

four-handed abhyanga – balancing and preventive

This is an excellent method and option for maintaining your health in a relaxing way and establishing a balance between body, mind and soul. The four hands in use at the same time help to reinforce the effect. The massage is soothing and invigorating, relieves muscular tension and helps to prevent musculoskeletal complaints.

50 minutes – CHF 290

Sound massage –

loosening and relaxing

The sound is calming, eliminates blockages, encourages concentration and facilitates deep relaxation of the body and mind. On a physiological basis, the sound stimulates certain tactile receptors in the skin, which in turn pass on the stimulus to the limbic system, triggering the release of messengers that are perceived as relaxing by the individual.

50 minutes – CHF 150

Yoga

Balancing and revitalising

Yoga lessons can be booked on an individual or group basis. The yoga courses offered by the Giardino yoga therapists include:

- Vinyasa Flows
- Yin Yang Yoga
- Therapeutic Yoga
- Children's Yoga

Group lesson

60/90 minutes – CHF 25/35
(10-lesson card – CHF 200/300)

Private lesson

60/90 minutes – CHF 150/210
(10-lesson card – CHF 900/1,200)

Private lesson in meditation

60/90 minutes – CHF 150/210
(10-lesson card – CHF 900/1,200)

Dates and information for yoga retreats at the Giardino hotels can be found at www.giardino.ch/yoga.

Ayurveda by Giardino

Wohlfühlplätze

Die Zeit vergessen und die kraftvolle Natur geniessen – die Giardino-Hotels waren schon immer ein wunderbarer Ort für die Seele. Ayurveda by Giardino ist die konsequente und nachhaltige Weiterentwicklung dieser Erlebnisse. Ob im Tessin, im Engadin oder in Zürich: Jedes Hotel nutzt die Stärken seiner Region. Der Gast entscheidet selbst, wo er sich zu Hause fühlt.

Places to feel good – *Forget time and enjoy the power of nature – the Giardino hotels have always been a great place for the soul. Ayurveda by Giardino is the logical next step in this experience. Whether in Ticino, the Engadine or Zurich: each hotel makes the most of the strengths of its respective region, and the guests themselves decide where they feel most at home.*

Bookings

+41 (0)800 333 313

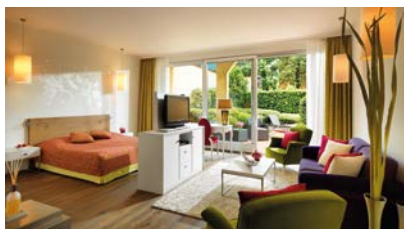
ayurveda@giardino.ch

giardino.ch/ayurveda



GIARDINO

ASCONA



Ayurveda am Lago Maggiore

Ayurveda by Giardino hat seinen Ursprung im Giardino Ascona, in dem bereits seit über 30 Jahren lässige Erholung und ehrliche Gastfreundschaft gelebt werden. Das Hotel verbindet legeres Ambiente, gehobenen Service und charaktervolles Design zu einem Ort der mediterranen Lebenslust.

Ayurveda on Lago Maggiore – Ayurveda by Giardino has its roots at the Giardino Ascona hotel, where relaxation and authentic hospitality have been the norm for over 30 years now. The hotel brings together an informal atmosphere, a high standard of service and a design that is full of character to create a place that is full of Mediterranean spirit.



Ayurveda by Giardino Ascona

Wo:

Hotel Giardino Ascona,
Tessin, Schweiz

Zimmerpreise:

ab CHF 235 (pro Nacht und Person
im Doppelzimmer, 20 % Rabatt für
Ayurveda-Gäste bereits inbegriffen)

Where:

Giardino Ascona, Ticino, Switzerland

Room prices:

from CHF 235 (per person per night
in a double room, 20% discount
for Ayurveda guests already included)

www.giardino-ascona.ch

GIARDINO

MOUNTAIN
CHAMPFÈR-ST. MORITZ



Ayurveda in Alpenhöhe

Der Bergsommer ist wie geschaffen für Ayurveda by Giardino, denn hier herrschen milde Temperaturen und alpine Ruhe. Das Hotel Giardino Mountain ist ein Ort des sommerlichen Kräftesammelns, an dem ayurvedische Kuren und Yoga besonders erfrischend wirken.

Ayurveda at Alpine heights – Summer in the mountains is perfect for Ayurveda by Giardino, with its mild temperatures and Alpine peace. The Giardino Mountain hotel is a place to gather summer strength; a place where Ayurvedic cures and yoga have a particularly invigorating effect.



Ayurveda by Giardino Champfèr bei St. Moritz

Wo:

Hotel Giardino Mountain,
Engadin, Schweiz

Zimmerpreise:

ab CHF 195 (pro Nacht und Person
im Doppelzimmer, 20 % Rabatt für
Ayurveda-Gäste bereits inbegriffen)

Where:

Giardino Mountain, Engadine, Switzerland

Room prices:

from CHF 195 (per person per night
in a double room, 20% discount
for Ayurveda guests already included)

www.giardino-mountain.ch

ATLANTIS

BY GIARDINO
ZÜRICH



Ayurveda in der Stadt

Ayurveda by Giardino kann man auch abseits der Feriendestinationen in Anspruch nehmen und somit in den eigenen Alltag integrieren – zum Beispiel in Zürich. Im Hotel Atlantis by Giardino bewegt man sich zwischen Urbanität und Natur und findet seine ganz eigene, perfekte Mitte.

Ayurveda in the city – Ayurveda by Giardino can also be enjoyed away from the holiday resorts, and integrated into everyday life – in Zurich, for example. The Atlantis by Giardino hotel is located at the meeting point between city and nature, and finds its very own, perfect centre.



Ayurveda by Giardino Zürich

Wo:

Hotel Atlantis by Giardino,
Zürich, Schweiz

Zimmerpreise:

ab CHF 225 (pro Nacht und Person
im Doppelzimmer, 20 % Rabatt für
Ayurveda-Gäste bereits inbegriffen)

Where:

Atlantis by Giardino, Zurich, Switzerland

Room prices:

from CHF 225 (per person per night
in a double room, 20% discount
for Ayurveda guests already included)

www.atlantisbygiardino.ch