

A(your)veda – deine Tage im Einklang

Dein Rückzug für Gesundheit,
Achtsamkeit & innere Balance

13. – 18. September 2026

Max. 6 Teilnehmer:innen

Min. 3 Teilnehmer:innen

Erlebe eine besondere Woche im Jungbrunn – dem Gutzeitort im schönsten Hochtal Europas. Inmitten der Natur des Tannheimer Tals verbinden sich medizinische Kompetenz, ayurvedische Tiefe und die heilsame Energie des mehrfach ausgezeichneten Jungbrunn Spa zu einer einzigartigen Gesundheitsreise für Körper, Geist und Seele.

Begleitet wirst du von Dr. Giulia Gräser, Ayurveda-Ärztin mit schulmedizinischem Hintergrund (Notfallmedizin, Psychiatrie, Innere Medizin), Yoga- und Meditationslehrerin – unterstützt durch Christine und das erfahrene Jungbrunn Ayurveda-Team.



Was dich erwartet:

- Anamnese & Pulsdiagnose als Grundlage deiner individuellen Behandlungsplanung
- Tägliche Konsultationen (ca. 10 – 15 Minuten) für achtsame medizinische Begleitung
- 4 individuelle Ayurveda-Behandlungen – davon 2 x 75 Min. Anwendungen und 2 x 50 Min. Anwendungen
- 2 Bio-Resonanz-Anwendungen zur energetischen Balance
- 2 Meditations-Einheiten am Morgen
- 1 Soundbath Floating mit Giulia & Chrissi
- 1 Yin Yoga Einheit ca. 60 Minuten
- Abschlussgespräch & Abschlussritual – mit Karten ziehen und innerer Reflexion
- Workbook mit Erklärungen, Platz für Notizen & persönliche Rezepturen
- Rasayanas (ayurvedische Kräuter) zum Mitnehmen für zuhause

Diese Retreat-Woche ist auf maximal 6 Teilnehmer:innen limitiert, um höchste persönliche Aufmerksamkeit und Tiefe zu gewährleisten.

€ 1.298 pro Person
(zzgl. Übernachtung)

