

Casa dei Tre Tesori



Relax-Wellness Days

Yoga | Ayurveda | TCM

Den Augenblick geniessen.

Inmitten von Zitronen, Feigen -und Olivenbäumen, im Garten des Casa dei Tre Tesori, können Sie sich auf entspannende Yoga Lektionen, freuen. Ergänzen können Sie das Yoga mit einem Wohlfühl - Programm und den vielversprechenden Angeboten des Casa dei Tre Tesori, Praxis für Trad. Chin. Medizin & Ayurveda. Während der Anwendung geniessen Sie den fantastischen Ausblick auf den Lago Maggiore. Das Haus befindet sich am Rande des Monte Verità, nur 5 Min. von der Piazza in Ascona entfernt. Ein Ort, der Sie einlädt, die Alltagssorgen hinter sich zu lassen, mit dem Ziel:

DAS HIER UND JETZT ZU GENIESSEN.

Wie gehe ich vor?

1. Kontaktieren Sie das Casa dei Tre Tesori.
2. Ayurveda & Yoga | TCM Package wählen oder sich ein individuelles Angebot erstellen lassen.
3. Sobald Sie Ihre Auswahl bestätigen, werden individuelle und persönlich angepasste Termine für Ihre Relax Wellness Days vereinbart.

ANWENDUNGEN



Ayurveda

- Abhyanga
Teil- oder Ganzkörpermassage
- **Klassische Massage mit Hot stone, Kristallen und ätherischen Ölen**
- Klassische Massage
- Anti-Aging (Gesicht)
- Entstauung / Glättung der Beine
- Baby und Kindermassage
- Farbtherapie
- **Lichtkristall Akupressur**
(Gut geeignet für Kinder)

50 Min. - 90 CHF | 60 Min. - 120 CHF

- Yoga / Physio - Stretching

Trad. Chin. Medizin

- Akupunktur
- Chin. Kräutertherapie
- Ohrakupunktur
- Qi Gong
- Monte Verita 5 ElementeWeg
- Lichtkristall Akupressur
(gut geeignet für Kinder)

50 Min. 90.- | 60 Min. - 120.- CHF

*Die Kosten werden teilweise von den Komplementär Krankenkassen übernommen.
Mehr Informationen über die einzelnen Anwendungen folgen nachstehend.*

Package | Angebot

Ayurveda

1 - 2 Tages Programm:

- 1x Yoga (40 Min.)
- 1x Anamnese (70 Min.)
- 1x Ayurveda Anwendung
oder nach Auswahl (60 Min.)
- 1 Ayurveda Drink
- Info über weitere Angebote

Preis: 225.- CHF

*Kosten werden evtl. teilweise von den
komplementär Krankenkassen übernommen.*

Trad. Chin. Medizin

1 - 2 Tages Programm:

- 1x Qi Gong (40 Min.)
- 1x Anamnese (70 Min.)
- 1x Trad. Chin. Medizin
Anwendung oder nach
Auswahl (60 Min.)
- 1 Chin. Tee | Drink
- Info über weitere Angebote

Preis: 280.- CHF

*Kosten werden evtl. teilweise von den
komplementär Krankenkassen übernommen.*

2 - 3 Tages Programme:

- 2x Yoga (à 40 Min.)
- 1x Anamnese (70 Min.)
- 2x Ayurveda Anwendungen
oder nach Auswahl (60 Min.)
- 1 Ayurveda Drink

Kosten: 370.- CHF

*Kosten werden evtl. teilweise von den
komplementär Krankenkassen übernommen.*

Weitere Angebote nach Absprache

2 - 3 Tages Programme:

- 2x Qi Gong (à 40 Min.)
- 1x Anamnese (70 Min.)
- 2x TCM Anwendungen
oder nach Auswahl (60 Min.)
- 1 Chin. Tee | Drink

Kosten: 440.- CHF

*Kosten werden evtl. teilweise von den
komplementär Krankenkassen übernommen.*

Weitere Angebote nach Absprache

Weitere Angebote

Ayurveda - Meditationskurs | Powernap

Effiziente Erholung in nur 20 Minuten. Der Körper befindet sich im Tiefschlaf und der Geist bleibt dabei wach. Dadurch erhalten Körper, Geist, Nervensystem & Gefühle mehr Energie und Glück.

Dauer: 2 x 1,5 Std. oder 3 x 1 Std. | Preis: 210.- CHF p.P. | ab 2 Pers 180 CHF | p.P

Ayurveda - Typ / Puls und Gesundheitsberatung

Diese ganzheitlichen Informationen, die auf Sie individuell abgestimmt sind, sind eine wahre Bereicherung für unser Leben. Sie beinhalten langjährige Erfahrungswerte, damit wir unser Leben freudiger und gesünder gestalten können.

Dauer: 1,5 Std. | 120 CHF

Percorso dei 5 Elementi (Der 5 Elemente Weg)

Der „ Percorso dei 5 Elementi“ fördert eine aufmerksame Auseinandersetzung und einen bewussten Umgang mit sich selbst und seiner Umwelt. Der geführte Weg beinhaltet 5 Kraftplätze, auf denen Yoga | Qi Gong Übungen der 5 Elemente, ausgeführt werden. Lassen Sie sich vom Monte Verita inspirieren und tanken Sie neue Energien und Lebensfreude auf.

Dauer ca.: 2 Std. Preis in der Gruppe: 30,- CHF | Einzelpreis: 80.- CHF

GENIESSSEN



Info & Kontakt

Weg zum Casa Dei Tre Tesori

Start: Post Ascona. Folgen Sie der Via Borgo bis zum Ufer des Lago Maggiore. Halten Sie sich rechts am See entlang. Hinter der rosa Villa rechts beim Schild Chiesa San Michele abbiegen und folgen Sie 2 Minuten den Sentiero delle Vigne bis Sie, hinter den Felsen, auf der linken Seite ein weisses Haus mit blauen Türen entdecken. Adresse: Sentiero delle vigne 23, 6612 Ascona.

Team

Hier öffnen Ihnen die Türen Ulla und Radha Binder. Professionalität und Herzlichkeit ist bei dem Mutter - Tochter Team GROSS geschrieben.

Wir freuen uns, Sie im *Casa dei Tre Tesori* begrüßen zu dürfen. Ihr „Casa dei Tre Tesori“ Team.



Ulla Binder

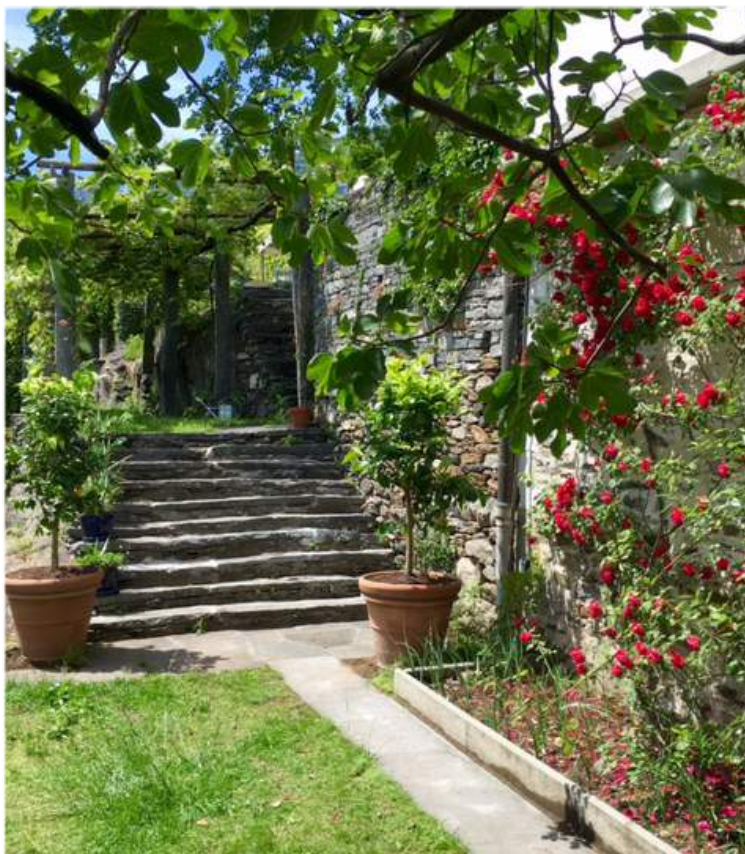
Dipl. Physiotherapeutin
Dipl. Heilpraktikerin in Ayurveda
Dipl. Lehrerin für Ayurveda
(Yoga, Meditation, Pulsdiagnose)
Dipl. Instructor alphabeta- nap



Radha Binder

Dipl. Heilpraktikerin TCM
Dipl. Akupunktur
Dipl. Chin. Kräutertherapie
Dipl. Med. Qi Gong
Dipl. Instructor alphabeta
nap & EasYoga

Die Therapeuten sind bei den komplementär Krankenkassen (CH) anerkannt.



Casa dei Tre Tesori - Praxis - Trad. Cinese Medizin & Ayurveda
Sentiero delle Vigne 23 - 6612 Ascona

Info: +41 (0) 76 433 21 88 - E-Mail: casadeitretesori@gmail.com
www.casadeitretesori.com

Casa dei Tre Tesori



Relax-Wellness Days

Ausführliche Übersicht

PHILOSOPHIE

Jeder ist seines Glückes Schmied.

WAS IST TRADITIONELLE CHINESISCHE MEDIZIN (TCM)?

Die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) ist eine Heilkunst, die sich vor über 2000 Jahren in China herausbildete und über die Jahrhunderte hinweg weiterentwickelte. Sie umfasst verschiedene therapeutische Verfahren, die auch als "Säulen" der Traditionellen Chinesischen Medizin bezeichnet werden. Wie zum Beispiel:

- Akupunktur
- Chin. Kräutertherapie
- Med. Qi Gong
- Ernährung nach den 5 Elementen

Für welche Disharmonien und Erkrankungen ist TCM anwendbar?

- zur Steigerung des Wohlbefindens - durch das Auflösen von energetischen Blockaden im Energiefluss - System
- bei akuten sowie bei chronischen Erkrankungen
- Stärkung des Immunsystems
- Entspannung
- Unterstützung in schwierigen Lebensphasen
- Anti - aging
- Etc.

Einige Anwendungsbereiche für TCM und Ayurveda

Alltagsstress, Müdigkeit, Schlafschwierigkeiten, unkontrollierte Essgewohnheiten, Nahrungsmittelunverträglichkeiten, psychosomatisch bedingt durch Antriebslosigkeit, psychoemotionale Beschwerden, fehlender Wille, Mut, Ungeduld etc., verstärkte Emotionen von Angst, Wut, Trauer, Grübeln und zu viel Nachdenken.

WAS IST AYURVEDA?

Ayurveda ist eine traditionelle vedische Heilkunde, die bis heute viele Anwender in Indien, Nepal und Sri Lanka sowie in unseren europäischen Ländern, begeistert.

Das Wort Ayurveda stammt aus dem Sanskrit आयुर्वेद und bedeutet das Wissen vom Leben. AYURVEDA ist eine, auf die Individualität des Menschen abgestimmte Gesundheitslehre, in deren Rahmen die Diagnose (meist Puls-, Antlitz- Körper - und Zungendiagnose) Grundlage von Anamnese und Therapie darstellt.

AYURVEDA, „die Mutter der Medizin“, gewinnt in unserer heutigen Gesellschaft immer mehr an Bedeutung, besonders mit ihren verschiedenen Arten von Stress und deren Folgeerscheinungen. Auch das wachsende Interesse an Themen wie Bewusstseins - Entwicklung und die zunehmende Zahl der Menschen, die auf der Suche nach dem „Sinn des Lebens“ sind, zeigt, dass die Bereitschaft für das Wissen des Ayurveda zeitnah ist. Besonders mit den drei Schwerpunkten:

1. Erhaltung der eigenen Gesundheit
2. Bewusstwerdung des Ursprungs des Lebens
3. Behandlung im Sinne einer ganzheitlichen Heilkunde

Dies entspricht den elementaren Bedürfnissen der Menschheit nach Gesundheit, Harmonie, einem gesunden Körper, Gefühle und Geist.

Weitere Informationen finden sie unter www.casadeitretesori.com

ANWENDUNGEN

Akupunktur

Die Behandlung mit Akupunkturnadeln (schmerzlos) zeigt sich im Westen als die beliebteste Methode der TCM. Auf den 12 Meridianen, den Leitbahnen, die sich über den ganzen Körper ziehen, lassen sich um die 365 spezifische Akupunkturpunkte finden. Mit traditionell übermittelten, individuell abgestimmten Punktkombinationen oder einzelnen Punkten lässt sich der Fluss des Qi, das in den 12 Meridianen fließt, beeinflussen.

Je nachdem, welche Bedürfnisse vorliegen, kann der Fluss der Lebensenergie (Qi) durch die Akupunkturbehandlung angeregt, entspannt oder harmonisiert werden.

Das Ziel der Akupunktur -und TCM-Behandlungen ist, Ihre Lebensqualität zu steigern. Auch wenn keine Beschwerden vorhanden sind, wird sie als Entspannung oder einfach nur zum Auftanken sehr geschätzt. Viele berichten z.B. auch, dass sie seit der Anwendung der TCM-Methoden intensiver auf ihre eigene Stimme hören, den Augenblick mehr genießen und Hindernisse im Leben leichter meistern.

Um den Erfolg zu intensivieren, kombiniert man die Akupunktur gerne mit der Kräutertherapie, mit Qi Gong, Ernährungslehre und/oder Massage.

Phytotherapie - Trad. Chin. Kräutermedizin

Jahrtausendelange Erfahrung kann die chinesische Kräutertherapie stolz vorweisen und selbst bei komplexen Erkrankungen, kann sie beachtliche Erfolge erzielen. Beliebt sind wie z.B. Detox (Entgiftung), energieaufbauende, stresslösende und entzündungshemmende individuell verschriebene Kräutertees, die Ihr Wohlfühlprogramm hervorragend abrunden.

Als erstes findet eine Anamnese statt, dabei werden die individuellen Beschwerden, Hauptsymptome etc. diagnostiziert, die dann zusammengefasst bestimmte Muster ergeben. Puls -und Zungendiagnose ergänzen das ganzheitliche Bild.

Zum Schluss korrespondieren diese Muster mit einer ganz individuell abgestimmten Rezeptur und bei Bedarf wird sie während dem Genesungsverlauf neu angepasst
Die Rezeptur wird Ihnen innerhalb eines Tages zu geschickt.

Die Ohrakupunktur

Alte Schriften besagen, dass die Form des Ohres einem gut entwickelten Baby gleicht, welches auf dem Bauch liegt.
Sie berichten auch, dass innerhalb des Ohres mehr als 100 Ohrreflexpunkte zu finden sind, die den ganzen Organismus als Mikrosystem widerspiegeln. Das Ohr kann man, sozusagen, wie einen Spiegel des ganzen Organismus betrachten. Wenn sich einzelne Punkte als empfindlich zeigen, kann dies bedeuten, dass ein Ungleichgewicht im Körper herrscht, sei es in den Organen, Muskeln, Knochen oder Körperfunktionen.

Qi Gong

Mit Qi Gong kann der eigene Energiehaushalt reguliert werden. Qi Gong besteht aus langsamen, fließenden Körperbewegungen, die mit Atemübungen und geistiger Konzentration verbunden sind. Die Übungen können diese helfen die Gesundheit zu erhalten und bereits entstandene Krankheiten zu heilen. Wichtig ist bei diesen Übungen, dass sie regelmäßig durchgeführt werden. Ihre Wirksamkeit entwickeln sie je mehr je länger sie praktiziert werden.

AYURVEDA

Yoga - Asanas / Physio - Stretching

Diese verschiedenen Körper und Atemübungen (*Pranayama*) bewirken, in Kombination mit speziellen Konzentrationsmethoden (*Mudra-Bandha*), Meditationstechniken (*Dhyana*) und Entspannungstechniken (*Savasana*), dass der Körper mit dem Geist, der Seele und dem Atem verbunden wird.

Klassische Massage

Die klassische Massage hat, nach mehrmaliger Anwendung, zahlreiche medizinische Einflüsse auf den Körper, die Seele und den Geist. Sie nimmt positiven Einfluss auf den gesamten Stoffwechsel, den Kreislauf und reflektorisch auf alle inneren Organe. Sie bewirkt Entspannung und

Wohlbefinden in Körper und Seele. Bestehende Schmerzen werden gelindert und Verkrampfungen lösen sich. Bei medizinischer Notwendigkeit übernehmen die Krankenkassen oft die Kosten.

1 Stunde Hotstones kombiniert mit klassischer Massage

mit Seesicht und anschließendem Erfrischungsgetränk auf dem Balkon

Für 1 Person oder 2 Personen parallel

2 Personen erhalten zusammen, im Wechsel, innerhalb einer Stunde ein pures Relax Erlebnis.

Während eine Person eine halbe Std. eine individuelle klassische Massage erhält, entspannt die zweite Person mit den wohltuenden Hot Stones.

Angenehme Klänge und wohlriechende ätherische Öle unterstützen das Loslassen.

NEUHEIT!

Lichtkristall Akupressur

Lichtkristall Akupressur zur Förderung der Selbstheilungskräfte durch die natürlichen, piezoelektrischen Eigenschaften der speziell dafür geschliffenen Edel- Kristalle, die mit höchst geordneten Lichtkristallfrequenzen die Akupunkturpunkte, Meridiane und Marmas anregen, um in Resonanz mit den höchst geordneten Kristallsystemen und den farbgebenden Spurenelementen gesundheitsfördernd zu schwingen. Die **Lichtkristall** Akupressur ist besonders geeignet für Kinder.

Abhyanga - Körpermassage

Die ayurvedische Ganzkörpermassage ist eine der ältesten und am häufigsten praktizierte Behandlungsform im Ayurveda und gilt als die Königin der Ölmassagen.

Sie ist die Basis aller Teilbehandlungen. Ihre regelmäßige Anwendung stärkt das Immunsystem und damit die Gesundheit. Das Gewebe entschlackt und toxische Rückstände werden abgebaut. Die Haut wird seidig und glatt. Abhyanga wirkt bestens zum Ausgleich bei Stress- und Anspannung. Hilfreich ist sie auch bei Schlaflosigkeit, Verspannungen der Muskulatur und Erschöpfung.

Mit harmonischen Ausstreichungen, kreisenden Bewegungen und aktivierenden sanften Druckbewegungen der Vitalpunkte (Marma / Akupunkturpunkte), geht der Therapeut individuell auf Ihre Bedürfnisse ein, mit dem Ziel: Loslassen, Entspannen und Regenerieren.

ACHTSAMKEIT



Pristabhyanga - Rückenmassage

Pristabhyanga ist eine sanfte Rückenmassage mit fließenden Massagegriffen und warmen wohlduftenden Ölen. Die Verspannungen des gesamten Rücken-, Schulter- und Nackenbereichs werden verbessert. Auch stressbedingte Verspannungen und Blockaden werden auf sanfte Weise gelindert. Spannungskopfschmerzen lassen nach und angestaute Emotionen, die sich auf das System ausgewirkt hatten, werden aus den Geweben gelöst.

Mukabhyanga - Kopf- und Gesichtsmassage

Bei der Mukabhyanga werden alle Sinne bereichert. Die Massage von Kopf, Gesicht, Schultern und Nacken wirkt lösend und entspannend. Das ganze Nervensystem reagiert auf die sanften Berührungen und hilft dem gesamten Organismus wieder in Balance zu kommen. Zu empfehlen ist die Mukabhyanga auch bei Nacken- und Kieferverspannungen, Kopfschmerzen, Migräne, Schlafproblemen. Sie hat auch einen positiven Einfluss bei allen Formen von Ängsten, Traurigkeit und Kummer oder ist ideal, um sich ab und zu verwöhnen zu lassen.

Padabhyanga - Fuss- und Beinmassage mit Entlymphung

In der Padabhyanga sorgen ausgleichende Streichungen, sanfte zirkelnde Kreisungen und die Stimulierung wichtiger Marmadruckpunkte (Vitalpunkte) für eine tiefe Entspannung. Die Padabhyanga hat eine tief beruhigende und ausgleichende Wirkung. Sie ist hilfreich bei Kopfschmerzen, kreisenden Gedanken, Erschöpfungszuständen, Burn Out, Schlafstörungen und Nervosität. Die Fussmassage kann auch emotionale und körperliche Blockaden lösen sowie Energie- und Lymphstaus. Organfunktionen werden energetisiert und vitalisiert. Massiert wird mit warmen angenehmen Ölen.

Pinda Sveda - Kräuter oder Fango - Stempelmassage

Die Stempelmassage ist eine thermotherapeutische Massage mit warmen Ölen und einer in Stoff gebundenen Kräuterpaste, Limettenstücke und Kokosraspel und verschiedenen Kräutern mit Blüten oder Fango. Die Stempelmassage wirkt wärmend und lösend auf schmerzende Gelenke und verspannte verhärtete Muskeln. Durch das angenehme Massieren werden die Wirkstoffe in die Haut eingearbeitet und entfalten im Organismus ihre Wirkung. Die Stempel Massage regt den Lymphfluss an, macht den Körper geschmeidig und die Haut zart.

Kopf - Nackenmassage/ Shiroabhyanga mit Edelstein

Im sanften Rhythmus bewegt sich der Edelstein wie ein Licht Strahl über die Energiepunkte, den Marmas. Diese Variante ohne Öl, lässt Sie tief entspannen, Ihre Gedanken und Sorgen sind weit weg. Gönnen Sie sich diese heilsame Auszeit und schöpfen Sie neue Kraft & Ruhe.

Garshan - Rohseidenhandschuhmassage

Die Garshan-Massage ist eine Stoffwechsel anregende Trockenmassage und wird mit Rohseiden - Handschuhen durchgeführt. Durch die Reibung wird „Elektrizität „erzeugt, welche dem Organismus Energie zuführt.

Babymassage

Die Baby und Kindermassage stammt ursprünglich aus Indien und ist dort unter dem Namen Kumara Abhyanga im Ayurveda verwurzelt. Sie wurde von dem Franzosen Frédérick Leboyer, dem Begründer der „sanften Geburt“, in den 1970er-Jahren aufgegriffen und in Europa weitergegeben. Die Babymassage trägt zur Entspannung und zur Entwicklung des Empfindungsvermögens bei, hilft aber auch gegen Blähungen und Unruhe. Sie unterstützt die Entwicklung Ihres Kindes.

Fortbildungen in Ayurveda, Pulsdiagnose, Meditation, Massage, Physio Yoga / sAnandaGruss können Sie gerne bei uns buchen.



Casa dei Tre Tesori - Praxis - Trad. Cinese Medizin & Ayurveda
Sentiero delle Vigne 23 - 6612 Ascona

Info: +41 (0) 79 22 41 445 - E-Mail: casadeitretesori@gmail.com
www.casadeitretesori.com