

Ayurveda by Giardino | Frühjahrsputz für Körper und Geist

Die Tage werden länger, die Sonne zeigt ihre Kraft, und die Natur erwacht aus ihrem Winterschlaf. Wir freuen uns auf wärmere Tage, mehr Licht und die Zeit, die vor uns liegt. Wie der Frühjahrsputz der Wohnung, ist nun die ideale Zeit, den Körper von den Überresten des Winters – Giftstoffen, Schlacken und Altlasten – zu befreien und frisch in den Frühling zu starten.

München/Ascona, 26. April 2023 – Im Ayurveda sind Reinigungsverfahren und Detox-Kuren essentiell – sie tragen zur ganzheitlichen Gesundheit und vor allem zur Prävention von Erkrankungen bei. Im Frühling stellt der Körper, insbesondere die Leber, komplett um. Die angesammelten Schlackenstoffe, welche im Ayurveda «Ama» genannt werden und zu Erkältungen oder Allergien führen, können mit Bitterstoffen, anregenden Massagen sowie Atemübungen im Körpergewebe gelöst und ausgeschieden werden. Nachdem der Körper erst einmal entlastet ist, kann das ayurvedische Verdauungsfeuer «Agni» optimal arbeiten, und somit belastende Giftstoffe besser ausscheiden, die Selbstheilungskräfte nutzen und das Gewebe verjüngen.

Für Regeneration, Ausgeglichenheit und eine gesunde Ernährung steht das von Daniela Frutiger, CEO der Schweizer Giardino Hotels, und einem Ayurveda-Spezialisten-Team entwickelte [Ayurveda by Giardino](#). Die personalisierten Einzelanwendungen und die Ernährungsberatung bauen auf einem mediterranen Lebensgefühl auf. Genuss und Leichtigkeit sind somit feste Bestandteile jedes Aufenthaltes. Die Retreats basieren auf einer 90-minütigen Anamnese, einer ayurvedischen Tri-Dosha Ernährung, therapeutischen Anwendungen sowie geführten Yoga- und Achtsamkeitslektionen. Auf natürliche Weise werden so Körper und Geist wieder in Balance gebracht. Im Anschluss an ein Programm wird der Gast angeleitet, wie er zu Hause das neu erworbene Wissen in den Alltag integrieren kann.

Ayurveda in der Schweiz

Für ein Ayurveda-Retreat in der Schweiz sprechen, dass der Gast keinen Langstreckenflug und keine Klimaumstellung auf sich nehmen muss und auch die Ernährung mit heimischen Zutaten und Kräutern leichter verträglich ist.

GIARDINO

HOTELS

Wer mit Detox und Entschlackung zu Hause beginnen oder sie weiterführen möchte, findet [hier](#) zwei Rezepte vom Ayurveda by Giardino-Team.

Über die Giardino Group

Zur [Giardino Gruppe](#) zählen insgesamt drei Häuser: Die Fünf-Sterne-Hotels [Giardino Ascona](#) und [Giardino Mountain in St. Moritz](#) und das Boutique-Hotel [Giardino Lago](#) in Minusio bei Locarno, das direkt am Lago Maggiore liegt. Für den Spätwinter und Sommer in den Engadiner Bergen passt sich das Hotelkonzept in Champfèr als Bed & Breakfast ohne Sterneklassifizierung den Bedürfnissen der Sommergäste an. Kulinarisch haben sich die Giardino Hotels bereits einen internationalen Namen gemacht. Chefkoch Rolf Fliegau hat für die Hotels in Ascona und St. Moritz im Restaurant Ecco je zwei Michelin-Sterne erkocht. Fliegau wurde außerdem 2019 mit 18 Punkten vom GaultMillau Schweiz als Aufsteiger des Jahres ausgezeichnet. Hinter dem Namen Hide & Seek verbirgt sich das zweite Restaurantkonzept der Hotels in Ascona und St. Moritz. Hier wird innovative, leichte und aromatische Küche mit Produkten und Zutaten aus der jeweiligen Region zelebriert. Die Speisekarte des Restaurants Lago im Giardino Lago ist inspiriert von der Küche Italiens und interpretiert traditionelle Gerichte auf moderne, leichte Art. 2016 wurde das Ayurveda-Kompetenzzentrum in Ascona gegründet und im selben Jahr auch in St. Moritz eröffnet. Außerdem verfügen die zwei Häuser über ein dipiù Spa mit der eigenen Kosmetiklinie dipiù.

Pressekontakt:

Global Communication Experts GmbH
Claudia Dressler | Sieglinde Sülzenfuhs | Lisa Kronschnabl
Osterwaldstr. 10 /G19, 80805 München
Tel.: +49 89 - 2153793 -82 / -84 /-86
Mobil: 0049-173-94444 23
E-Mail: giardinogroup@gce-agency.com
claudia.dressler@gce-agency.com
sieglinde.suelzenfuhs@gce-agency.com
lisa.kronschnabl@gce-agency.com
Internet: www.gce-agency.com