

MEDIENMITTEILUNG

Tibetisches Heilungsretreat im Herzen des Berner Oberlandes

10 Dezember 2021 - 13 März 2022

Gstaad, November 2021. The Alpina Gstaad startet am 10. Dezember in die Wintersaison. Das seit einigen Jahren bei den Gästen sehr beliebte Tibetische Heilungsretreat wird auch diese Saison angeboten. Das dreitägige Programm konzentriert sich auf den Stressabbau durch Atemübungen, Meditation, Yoga und Spa-Behandlungen.

Im Herzen des Berner Oberlandes dürfen sich Gäste des Luxushotels The Alpina Gstaad im einzigen Six Senses Spa der Schweiz verwöhnen lassen. Inspiriert von asiatischen Traditionen, bietet es einen ganzheitlichen Ansatz und personalisierte Programme. Unter der Leitung von Antonis Sarris, dem Cheftherapeuten des Spas und anerkannten Experten für tibetische und chinesische Therapien, können die Gäste während eines dreitägigen Tibetischen Retreats den Alltagsstress vergessen und wieder zu sich selbst finden.



Die Grundsätze des tibetischen Heilens

Die tibetische Medizin gilt als eine der weltweit ältesten Heilkünste. Der Fokus liegt dabei auf dem Zusammenspiel von Körper, Geist und Natur mit Blick auf das Ganzheitliche. Der tibetischen Tradition zufolge besteht das Universum aus den fünf Hauptelementen Luft, Wasser, Feuer, Erde und Raum, die zusammen die drei Lebensäfte Wind, Galle und Schleim

erzeugen. Werden diese Lebensäfte – und damit Körper und Geist – mit der richtigen Ernährung, Lebensweise, Medizin (Kräuter) und äusseren Therapie (Behandlungen) ins Gleichgewicht gebracht, sollen Gesundheit, Reichtum und Spiritualität erreicht werden können.

Tibetisches Heilungsretreat im The Alpina Gstaad

Während des authentischen Tibetischen Heilungsretreats begleitet Antonis Sarris, Heilpraktiker und Cheftherapeut des Hauses, die Gäste auf dem Weg zur Entspannung und der Suche nach innerer Ruhe. Zu Beginn wird ein individuelles Wellness-Screening gemacht. Dieses dient dazu, die Körperkonstitution zu ermitteln und beinhaltet eine visuelle Untersuchung, eine Pulsdiagnose und eine Befragung. Basierend auf den Ergebnissen und dem Wissen der traditionellen tibetischen Medizin wird dem Gast eine passende Behandlung und Lebensstilanpassung vorgeschlagen.

Während der drei Tage liegt der Schwerpunkt auf Entspannung und Stressabbau durch tägliche Meditations- und Yogaübungen. Das Programm umfasst auch eine tibetische Klangheilungssitzung und eine Kunye-Massage mit kleinen heissen Hor-Me-Kräuterpaketen. Die Tsalung-Therapie, die am letzten Tag durchgeführt wird, stellt das subtile Wind- und Energieflusssystem wieder her. Dabei werden blockierte Kanäle in ihre normale Funktion zurückgeführt.



Das Tibetische Heilungsretreat ist während der gesamten Wintersaison vom 10. Dezember bis zum 13. März buchbar.

Das dreitägige Programm beinhaltet folgendes:

- Tägliches tibetisches Yoga und Atemübungen, 60 min
- 2x Wellness Screening, 30 min
- Tibetische & Stressberatung, 30 min
- Six Senses Signature Massage «Tension Soother», 60 min
- Kurs Yoga Nidra, 30 min
- Hor-Me Behandlung mit einer Kunye-Massage, 90 min
- Sitzung mit Klangheilung, 60 min
- Alchemistische Gesichtspflege, 60 min
- Tibetische Tsalung-Therapie, 60 min

Acht Fragen an Antonis Sarris, Heilpraktiker und Cheftherapeut von The Alpina Gstaad und Experte für die Kunst des tibetischen Heilens

Der gebürtige Athener ist seit Mitte der 1990er Jahre als ganzheitlicher Therapeut tätig. Vor mehr als 20 Jahren begann er, sich intensiv mit Tai Chi, Traditioneller Chinesischer Medizin und Energieheilung zu beschäftigen.

Was ist das Ziel des tibetischen Heilungsretreats?

Dieses Retreat zielt darauf ab, den Wind (rlung auf Tibetisch) auszugleichen, Spannungen abzubauen, den Geist zu beruhigen und Stress zu reduzieren. Nach der traditionellen tibetischen Medizin ist der Wind einer der drei wichtigsten Körpersäfte, aus denen der Mensch besteht. Er kann aber auch die Ursache für viele Störungen sein. In der tibetischen Tradition wird er oft mit dem Nervensystem in Verbindung gebracht.

Was können die Gäste erwarten?

Es wird ihnen ein individuelles Programm von Übungen und Behandlungen angeboten, um verschiedene Arten von Spannungen zu lindern. Sie werden ermutigt, emotionale Blockaden oder negative Gedankenmuster zu lösen und ihren Körper und Geist besser zu verstehen.

Was lehrt uns das tibetische Heilen?

Die tibetische Heiltradition führt zu einem besseren Verständnis von Krankheit und Wohlbefinden. Während des Retreats werden die Gäste in die Praxis des spirituellen Heilens eingeführt, lernen etwas über die Beschaffenheit ihres Körpers und wie sie ihren Tagesablauf, ihre Ernährung und ihren Lebensstil verbessern können.

Was können die Teilnehmenden nach Hause mitnehmen?

Sie lernen einfache Meditationstechniken und Yoga-Bewegungen, die sie zu Hause wiederholen können. Ausserdem erhalten sie nützliche Ernährungs- und Lebensstiltipps, die auf ihre aktuelle persönliche Situation abgestimmt sind und die sie im Alltag anwenden können.

Was sind die Besonderheiten des tibetischen Yoga?

Es gibt verschiedene Praktiken und Methoden, je nach den Traditionen und Gründen für das Praktizieren des tibetischen Yoga. Das Hauptaugenmerk liegt auf der Heilung, dem Lösen von



Blockaden und, für Mönche und Yogis, der Vorbereitung auf die langen und anspruchsvollen Stunden der täglichen Praxis.

Welche Bedeutung hat der Klang in der tibetischen Tradition und in den Therapien?

Klang war in der tibetischen Tradition schon immer wichtig, in Zeremonien, durch das Singen von Mantras oder durch Instrumente. Die Tibeter glauben, dass Klang auf verschiedene Weise nützlich ist, um Hindernisse zu beseitigen oder positive Qualitäten zu schaffen und den Energiefluss in den Kanälen zu harmonisieren.

Muss während des Retreats eine spezielle Diät eingehalten werden?

Nein, aber wir können auf der Grundlage ihrer Einschätzung und Bedürfnisse Ernährungsempfehlungen geben oder saisonale Anpassungen vornehmen.

Welche Prinzipien der tibetischen Heilkunst wenden Sie in Ihrem täglichen Leben an?

Ich praktiziere täglich Meditation, Mantra-Singen und Yoga, um mich selbst, die Natur des Geistes und die komplexen Beziehungen zwischen Körper, Geist, Umwelt und anderen zu verstehen. Ich folge auch den Prinzipien der tibetischen Medizin in Bezug auf Philosophie, Ernährung und Lebensstil.

Preise

Das Retreat für 3 Tage/4 Nächte kostet ab CHF 5'454 in einem Deluxe Zimmer Schönried zur Einzelbelegung, inklusive Frühstück. Weitere Informationen gibt das Six Senses Spa Team via reservations-alpinagstaad-spa@sixsenses.com oder unter + 41 33 888 9898.

Angebot nach Verfügbarkeit.

Bilder finden sie unter diesem [Link](#).

Über das Hotel The Alpina Gstaad

Das Hotel mit 56 Zimmern und Suiten befindet sich etwas oberhalb des charmanten Dorfzentrums von Gstaad auf einem 20'000 m² grossen Parkgrundstück. Das Spa-Angebot des Hotels garantiert Entspannung pur, unter anderem mit dem einzigen Six Senses Spa der Schweiz, welches über 12 Behandlungsräume, eine Himalaya-Salzgrotte, einen Hammam sowie Innen- und Aussenpool mit Jacuzzi verfügt. Die Handelszeitung kürte es auf dem Spa-Ranking 2020 auf den zweiten Platz.

The Alpina Gstaad wurde im Dezember 2012 eröffnet und seither mehrfach ausgezeichnet, unter anderem mit dem Prix Bienvenu von Schweiz Tourismus und American Express. Im Bilanz Hotelranking 2021 besetzte das Hotel den Platz 1 in der Kategorie «Beste Ferienhotels» und die Handelszeitung hat es im Spa-Ranking 2021 auf Platz 1 der besten Wellbeing Hotels gesetzt. Die Redaktion des NZZ am Sonntag Magazin hat 2021 den 1. Rang in der Kategorie «Schön und gut» 5* Hotels an The Alpina Gstaad verliehen. Seit 2019 gehört es zu den ersten Schweizer Hotels mit der Auszeichnung «OutNow». Laut Forbes Travel Guide 2019 gehören die Zimmer und Suiten von The Alpina Gstaad zu den schönsten der Welt. Das Wirtschaftsmagazin BILANZ listete es als «Bestes Ferienhotel 2017», die Zeitung NZZ am Sonntag platzierte das Boutiquehotel 2017 und 2018 an der Spitze ihres Hotelratings



und GaultMillau kürte The Alpina Gstaad zum «Hotel des Jahres 2013». Das Haus wird zudem in den Bestenlisten von renommierten Publikationen wie Travel + Leisure (unter den 100 besten Hotels weltweit) und Condé Nast Hotel Worldwide geführt. Die Gäste des The Alpina Gstaad werden kulinarisch verwöhnt in den Restaurants Sommet (18 Punkte GaultMillau, ein Stern Michelin), Swiss Stübli und dem japanischen Megu (15 Punkte GaultMillau).

The Alpina Gstaad ist Mitglied der «Preferred Hotels & Resorts»-Kollektion Legend, des exklusiven Reizenetzwerks Virtuoso und der Vereinigung der Swiss Deluxe Hotels. Von EarthCheck wird das «The Alpina Gstaad» jährlich für sein nachhaltiges Engagement zertifiziert.

www.thealpinagstaad.ch

Instagram: [@thealpinagstaad](https://www.instagram.com/thealpinagstaad)

MEDIENKONTAKT

Contcept Communication GmbH | Hardturmstrasse 76 CH-8005 Zürich
Simona Dürmüller | Telefon +41 (0)43 501 33 00 | E-Mail simona.duermueller@contcept.ch
www.contcept.ch