



THE ALPINA  
GSTAAD

Medienmitteilung

## Mit einem Gelehrten Yoga und Meditation üben

Das Boutiquehotel The Alpina Gstaad holt sich mit Lama Tenzin Kalden einen Gastexperten in Sachen buddhistische Philosophie, Heilung und Meditation ins Haus.

*Gstaad, 5. Oktober 2016.* **Seit seiner Eröffnung im Dezember 2012 hat sich das Hotel The Alpina Gstaad ganzheitlicher Wellness verschrieben. Das Angebot reicht weit über eine klassische Massage hinaus. Mit dem Gastbesuch des tibetischen Mönchs Lama Tenzin Kalden vom 13.–16. März 2017 wird der Bogen zu mehr Selbsterfahrung und Entspannung weitergespannt. Das 4-Tage-Retreat mit Antonis Sarris ist durchgehend buchbar.**

### **Ganzheitlicher Ansatz**

Die Lehre der fünf Elemente (Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser) ist ein zentraler Bestandteil der chinesischen Sicht auf die Welt, entwickelt vor über 2000 Jahren. Die lange Tradition der Fünf-Elemente-Lehre ist auch von Bedeutung in Shiatsu, Feng-Shui, Taijiquan, Xingyiquan und Qigong. Weitere Wirkungen hat sie in der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) und der Akupunktur. «Körper, Geist und Seele bilden eine Einheit. Sie sind eng miteinander verwoben. Einflüsse auf jedes Einzelne von ihnen wirken sich auf das Gesamtsystem aus. Wir möchten mit unseren mehrtägigen, ganzheitlich integrierten Programmen helfen, das ganze Wesen wieder in Einklang zu bringen», sagt Eric Favre, Managing Director des Hotels.



## **Das tibetische Heilungsretreat**

Um die persönliche Typologie festzustellen, beginnt das Programm mit einer Beratung, einer Pulsmessung und einem Fragebogen. So kann der Therapeut die Körperverfassung einschätzen und eine Auswahl an Behandlungen und Anpassungen des Lebensstils empfehlen. Die ergänzenden Anwendungen zielen auf die Körper- und Energieebenen, um Körper und Geist wieder ins Gleichgewicht zu bringen und zu regenerieren. Im viertägigen Package eingeschlossen sind 3 Übernachtungen in einem Deluxe-Zimmer, das ausgewogene Frühstück vom Buffet, eine tibetische Konsultation, eine Kräuterstempelbehandlung (Hor-me-Therapie), eine tibetische Ku-nye-Massage (Ganzkörpermassage durch Akupressur), eine Klangschalenthherapie, Lu-Jong-Yoga sowie tibetische Meditation.


## **Tibetische Tage im März und Juni 2017**

Während die viertägigen Heilungsretreats ganzjährig vom leitenden Therapeuten Antonis Sarris angeboten werden, geht das Six Senses Spa im «The Alpina Gstaad» mit den tibetischen Tagen noch einen Schritt weiter. Vom 13. bis 16. März 2017 und vom 20. bis 23. August 2017 haben Gäste die einmalige Gelegenheit, tibetisches «Lu-Jong-Yoga» und Meditationskurse mit dem tibetischen Mönchen und Gelehrten Lama Tenzin Kalden Dahortsang zu besuchen.

## **((Tibetisches Heilungsretreat))**

- 3 Übernachtungen im Deluxe-Zimmer (in Einzelbelegung)
- Ausgewogenes Frühstück vom Buffet
- Tibetische Konsultation
- Hor-me-Therapie (Kräuterstempelbehandlung, 90 Min.)
- Tibetische Ku-nye-Massage (90 Min.)
- Klangschalenthherapie (60 Min.)
- Lu-Jong-Yoga (60 Min.)
- Tibetische Meditation (45 Min.)

CHF 3500.– pro Person im Deluxe-Zimmer inklusive aller oben genannten Leistungen.



Gültig vom 8. Dezember 2016 bis 18. März 2017, auf Anfrage und nach Verfügbarkeit.

Meditationen und Behandlungen mit Lama Tenzin Kalden sind nur vom 13. bis 16. März 2017 sowie 20. bis 23. August 2017 möglich und werden ansonsten über die ganze Winter- und Sommersaison von Antonis Sarris durchgeführt.

Mehr Informationen zu den Spa Retreats oder den «Alpina Specials» finden sich hier: <http://www.thealpinagstaad.ch/de-4-alpina-specials.html>

### **Hintergrundinformationen:**

#### **((Lu Jong Yoga))**

Bereits seit Jahren praktizieren tibetische Mönche Lu Jong – eine Abfolge von fließenden Körperbewegungen bei rhythmischer Atmung, welche Blockaden der körpereigenen Energieflüsse lösen soll. Praktizierende sind überzeugt, dass das Lösen der Energieblockaden gleichzeitig auch die Durchblutung fördert, die inneren Organe stimuliert und die körpereigene Abwehr stärkt. Durch die Meditation sollen Gäste ihre mentale und emotionale Balance finden, welche letztlich die Entspannung von Körper, Geist und Seele fördert.

#### **((Tibetische Klangschalentherapie))**


Der Einsatz von Klangschaalen für die Gesundheit basiert auf der Annahme, dass jeder menschliche Körper eine eigene Schwingungsfrequenz hat. Der Körper befindet sich in einem gesunden Zustand, wenn alle Zellen und Organe mit dem ganzen Wesen in Einklang schwingen. Ist der Energiefluss im Körper behindert, dann vibriert der betroffene Bereich nicht regelmässig mit und das kann zu Krankheiten führen. Die von den Klangschaalen erzeugten Frequenzen stellen den Energiefluss wieder her und vermitteln ein Gefühl des Wohlbefindens.

#### **((Antonis Sarris, ein Kosmopolit mit griechischen Wurzeln))**

Der gebürtige Athener arbeitet seit Mitte der 1990er-Jahre als ganzheitlicher Heiler. Vor über 20 Jahren begann er sich intensiv mit Tai-Chi, traditioneller chinesischer Medizin und Energieheilung zu beschäftigen. Im Jahre 2008 verlieh ihm SpaFinder den Titel «Best Masseur in the World» u.a. für seine Behandlungen in den Bereichen Thai-Massage, Shiatsu, Ayurveda-Aromatherapie, Hot Stone und Chakrenausgleich. Im viertägigen Retreat wird Antonis Sarris die Möglichkeiten aufzeigen, tiefer in das Selbst einzutauchen. Atemübungen, Meditationen und Behandlungen im Six Senses Spa des mehrfach ausgezeichneten Hotels The Alpina Gstaad begleiten diese Auszeit.

#### **((Lharampa Tenzin Kalden, tibetischer Mönch))**

Lama Tenzin Kalden wurde 1972 in Tibet geboren. Er studierte 17 Jahre lang an der Klosteruniversität Sera, Südindien, und schloss das Studium der fünf grossen Wissenschaften des Buddhismus ab. Er erlangte den Titel des Rabjampa und erreichte die höchste akademische Stufe der Gelug-Tradition,



den Lharampa. Ehrwürdige Meister wie Gesche Ugyen Tseten Rinpoche, der Abt Gesche Lobsang Palden Rinpoche und andere grosse Meister haben ihn gütig auf dem inneren Weg begleitet. Er ist einer der wenigen tibetischen Gelehrten, die umfangreiche Lehre des Buddhismus direkt in Deutsch erläutern können. Er erlernte und praktizierte die Bewegungslehre Lu Jong und Tsa Lung Trulk Hor in Indien. Die Unterweisung erhielt er vom tibetischen Arzt und Lama Tulku Lobsang. Seit vier Jahren leitet Lharampa Tenzin Kalden mit grossem Erfolg Ausbildungen in buddhistischer Philosophie, Psychologie und Meditation in Zürich.

**((«The Alpina Gstaad»))**

Das Hotel mit 56 Zimmern und Suiten befindet sich etwas oberhalb des charmanten Dorfzentrums von Gstaad auf einem 20000 m<sup>2</sup> grossen Parkgrundstück. Es wurde im Dezember 2012 eröffnet und bereits mit zahlreichen Preisen ausgezeichnet, darunter auch mit dem GALA SPA AWARD als «Bestes Luxury Hotel City/Resort», von der «Handelszeitung» als bestes «Ski-Spa de Luxe auf über 1000 Höhenmetern», und zählt zu den 100 besten Hotels von «Travel + Leisure». Zum Anwesen gehören ein Six Senses Spa, eine Himalaja-Salzgrotte, ein Hamam, ein Innen- und ein Aussenpool, die Restaurants Sommet (18 Punkte GaultMillau, 1 Stern Michelin), Swiss Stübli und das japanische Gourmetrestaurant MEGU (16 Punkte GaultMillau), dessen erste westeuropäische Dependence sich im «The Alpina Gstaad» befindet. «The Alpina Gstaad» ist Mitglied der «Preferred Hotels & Resorts»- Kollektion **Legend**, des exklusiven Reizenetzwerks Virtuoso und der Vereinigung der Swiss Deluxe Hotels.

**Hinweis an die Redaktionen:** 3461 Zeichen inkl. Leerzeichen, ohne Boiler-Plates.

**Für Anfragen und Reservationen**

The Alpina Gstaad  
Alpinastrasse 23 · CH-3780 Gstaad

Telefon +41 33 888 98 88

[reservations@thealpinagstaad.ch](mailto:reservations@thealpinagstaad.ch)  
[www.thealpinagstaad.ch](http://www.thealpinagstaad.ch)

**Medienkontakt Schweiz, Deutschland und Österreich**

ESTHER BECK Public Relations  
Esther Beck  
Bellevuestrasse 57 · CH-3095 Spiegel b. Bern

Telefon +41 31 961 50 14 · Mobile +41 79 348 17 02

[contact@estherbeck.ch](mailto:contact@estherbeck.ch)  
[www.estherbeck.ch](http://www.estherbeck.ch)