



Macht glücklich: Ayurveda + Yoga mit Volker Mehl im Wellnesshotel Rosengarten

München, 6. Februar 2017 – Essen soll glücklich machen - und gesund. Mit dieser Philosophie passt Volker Mehl, Pionier der ayurvedischen Gourmetküche, preisgekrönter Kochbuch-Autor, Fernsehkoch und Yoga Lehrer, perfekt zu der des Wellnesshotels Rosengarten in Schenna/Südtirol. Fans seiner heilsamen und köstlichen Pflanzenküche erleben ihn bei den Yoga- und Ayurvedawochen im April und November bei zwei Koch-Workshops, einem spannenden Abendvortrag zum Thema "Gesundes Verdauungsfeuer - glückliches Leben" sowie gemeinsamen Yin-Yoga-Sessions.

Der Kochphilosoph zeigt den Teilnehmern, was genau die Idee der Ayurveda-Küche ist und wie man diese in den Alltag integriert. Dazu gibt er einen Einblick in die Welt der Gewürze und Aromen. Ohne komplizierte Zutaten und stundenlanges Einkaufen bringt er gemeinsam mit den Teilnehmern köstliche Gerichte auf den Tisch.

Zudem erwartet die Gäste während ihres Aufenthaltes ein spannendes Rahmenprogramm rund um Yoga und Ayurveda, das von Priska Pförtl, Ansprechpartnerin während der Woche und Mental Coach, geleitet wird. Zu ihm gehören tägliche Yogaeinheiten am Morgen und Nachmittag (u.a. mit Volker Mehl), eine Ayurveda Massage, eine Bewusstseinswanderung zu dem Kraftplatz Steinerne Mandln sowie weitere Aktivitäten aus dem umfangreichen Body and Mind Programm des Rosengarten wie Meditationen, Pilates und Faszientraining. Daneben steht der großzügige Wellnessbereich mit seinen Sole-Pools (innen und außen), Saunen, vielen Ruheinseln und der großen Gartenanlage zur Verfügung.

Separat buchbar sind weitere Anwendungen aus dem umfangreichen Menü des Naturkosmetik-Spas - von der Rohini Schönheitsbehandlung bis zu traditionellen Treatments mit Südtiroler Bergkräutern. Weitere Informationen zum Wellnessrepertoire des Hotel Rosengarten^{****S} : www.schennaesort.com

Auch kulinarisch werden die Teilnehmer während der Tage im Rosengarten verwöhnt: Im Rahmen der Gourmethalbpension stehen täglich ein ayurvedisches Gericht sowie die mediterranen und Südtiroler Spezialitäten des Küchenchefs Helmuth Mairhofer auf der Speisekarte.

Termine und Preise "Yoga und Ayurveda-Wochen":

24.04.2017 - 30.04.2017 und 20.11.2017 - 26.11.2017

Leistungen:

- 6 Übernachtungen mit Gourmethalbpension
- 2 Ayurvedische Koch – Workshops
- Abendvortrag: „Gesundes Verdauungsfeuer – glückliches Leben, das Prinzip von Agni Vitalis“
- 1 Ayurveda Massage
- Rahmenprogramm

pro Person in der Vinea Suite Ost ab 1.172 Euro



Volker Mehl:

Mit einer Ausbildung zum Ayurveda-Gesundheitsberater hat Volker Mehl 2006 seine persönliche und berufliche Bestimmung gefunden. Hier kombiniert er seine beiden großen Leidenschaften, das Kochen und den Umgang mit Menschen. Die Suche nach neuen Inspirationen führte ihn unter anderem auch in die Schwarzwaldstube, zu Deutschlands bestem drei Sterne Koch Harald Wohlfahrt.

Von Mehls Koch-Kompetenz profitieren jedoch nicht nur Feinschmecker, sondern auch Menschen mit ernsthaften gesundheitlichen Problemen. So hat er über mehrere Jahre hinweg Kochkurse für Patienten der Ayurveda Ambulanz des Fachbereichs Naturheilkunde der Charité gegeben. Im September 2011 erschien sein erstes Kochbuch mit dem Titel „Koch dich glücklich mit Ayurveda“. Mit aktuell über 60.000 verkauften Büchern ist er einer der erfolgreichsten deutschsprachigen Ayurveda Autoren. Mitte Februar 2017 erscheint mit dem Ayurveda ABC sein erstes Taschenbuch im Schirner Verlag. www.volker-mehl.de

Das Rosengarten:

Das 4-Sterne Superior Hotel Rosengarten liegt in einer sonnenverwöhnten Hanglage in Schenna im Meraner Land. Es gehört gemeinsam mit den Hotels Schwefelbad****S und Mitterplatt**** zum familiengeführten Schenna Resort. Die insgesamt 60 exklusiven Suiten, darunter vier Penthouse Suiten, verfügen alle über Holzböden sowie einen Balkon mit Südausrichtung und Klimaanlage. Die vier Penthouse Suiten warten mit eigener Dampfsauna, Whirlpool und Kamin auf. Kulinarisch setzt das Haus auf die Spezialitäten der Südtiroler Küche mit regionalen und saisonalen Zutaten sowie auf die mediterrane, italienische Küche. Eine Besonderheit ist die hauseigene Weinkellerei.

Weitere Informationen und Buchungen unter www.schennaresort.com.

Bildrechte: Volker Mehl, Schenna Resort, Yoga-Bild: Hannes Niederkofler

**Hotel Rosengarten-Bildmaterial in Druckqualität unter:
<https://www.flickr.com/photos/schennaresort/albums>**

Für weitere Presseinformationen:

2raum PR

Alexandra Dexel/Andrea Peters

Falkenhorstweg 36

81476 München

Tel.: +49 89 39291786

E-Mail: info@2raumpr.de

Internet: www.2raumpr.de