Klientinnen-Feedbacks zu Ayurveda-Kurwochen bei Franz Reichle auf der Insel Elba

"Ich konnte während der Elba Woche sehr gut loslassen und eintauchen in die Schönheit und Harmonie der Umgebung und die liebevolle Sorgfalt von deiner Seite um meinen Körper und deshalb auch um Seele und Geist. Den Erfolg der Ayurvedakur habe ich nach meiner Rückkehr in Zürich deutlich gespürt und er hält immer noch an. Ich bin innerlich ruhig geworden, die Schwindelanfälle sind weg, die Zuckungen in den Augen auch und ich fühle mich stark und lebensfreudig. Ich habe mir gleich ein Ayurvedakochbuch gekauft und versuche nun umzustellen, natürlich mit Unterbrüchen bei gesellschaftlichen Anlässen...."
(Geschrieben drei Tage nach der Kurwoche)
(Vier Monate später:)
"Immer noch zehre ich vom Erfolg der Elbakur, natürlich auch durch die weiteren monatlichen Massagen bei dir. Die Zuckungen haben sich nicht mehr eingestellt und ich schaffe es Körper und Geist im Gleichgewicht zu halten. Durch die Kur hat eine Sensibilisierung gegenüber meinem Körper stattgefunden, die es mir ermöglicht, negative Anzeichen wahrzunehmen und frühzeitig zu reagieren, bevor die Beschwerden erheblich werden. Gerne würde ich die Kur nächsten Sommer wiederholen.

M-C.L., Künstlerin, Dozentin an der ZHdK Zürcher Hochschule der Künste, Mutter von zwei Töchtern.

Nach einer wunderbaren Woche auf Elba mit Ayurveda Kur bei Franz Reichle fühle ich mich wohl, gesund und stressfrei wie lange nicht mehr. Die asketische 'Villa' Reichle hat alles, was man braucht. Liegestühle, Hängematten, Schaukeln und eine unvergleichliche Aussicht über die Bucht von Rio Marina, die zum Sinnieren einlädt. Schon der Weg dort hinauf, ein schattiger Pfad durch dichten Steineichenwald, deutet auf die Abgeschiedenheit und Ruhe hin, die einen vom schnellen Rhythmus des Alltags wegholt. Die täglichen Ayurvedischen Massagen, liebevoll und behutsam mit der Fürsorge eines Therapeuten durchgeführt, gaben meinem Körper seine Selbstwahrnehmung wieder. Ich gewann jeden Tag immer mehr Energie und kam gleichzeitig zur Ruhe. Ein unerwartetes einmaliges Erlebnis war der Stirnguss mit warmem Öl. Bei der Methode, die Franz Reichle anwendet, fliesst das Öl nicht nur auf die Mitte der Stirn, sondern erreicht nach und nach alle Partien und regt dabei verschiedene Punkte an. Wenn man sich auf die Wahrnehmungen des Bewusstseins einlässt, die dabei entstehen können, öffnet man eine Tür zu sich selbst. Nach einer Phase der Ruhe fühlte sich meine Stirn frei, kühl und empfindsam, als wäre eine schwere abdeckende Zementschicht abgefallen, oder salopp gesagt, als wäre das Brett vorm Kopf plötzlich verschwunden. Aber nicht nur mein Kopf fühlt sich frei, auch in meinem Magen ist es wohlig und leicht. Das liegt an der Ernährung mit sehr abwechslungsreichen Gerichten, nach Ayurvedischen Prinzipien mit mediterranem Einfluss zubereitet und mit vielen Gewürzen verfeinert. Franz Reichle kocht selbst und verwendet frische Zutaten, meist aus dem eigenen Garten. Es hat mir nichts von dem gefehlt, was ich sonst an ungesunden Mahlzeiten zu mir nehme. Die frisch gepflückten Feigen waren jeden Tag ein kleiner Genuss. Es ist mir ein Anliegen, dieses Gefühl von Gesundheit und Wohlbefinden eine Weile aufrechtzuerhalten, diese Woche hat gezeigt, es ist möglich. Und für nächstes Jahr hoffe ich, dass es noch freie Termine gibt, da wünsche ich mir, dass ich nochmal kommen kann. Danke für diese Bereicherung,

Dr. A. Ch. aus Zürich, 46 Jahre alt, Managerin in einem Deutschen IT Unternehmen.