

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 58 (2001)  
**Heft:** 7-8: Nicht vergessen : frische Küchenkräuter

**Artikel:** Seehotel Bären, Brienz  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-557876>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 25.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

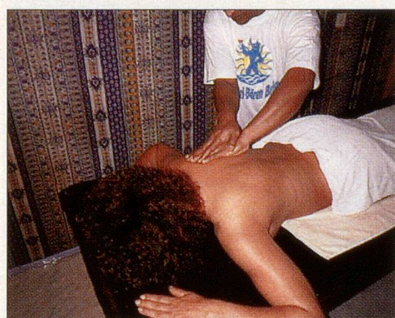
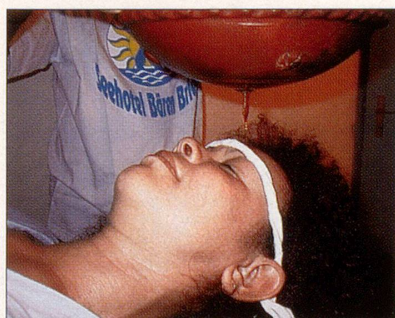


# Seehotel Bären, Brienz

Ayurveda, die indische Lehre vom Einklang von Körper und Seele, ist ein Segen für Stressgeplagte und alle, die dem Alltag und der Arbeitshektik entfliehen wollen. Das Seehotel Bären, am oberen Ende des Brienersees gelegen, bietet seit einigen Jahren unter der Leitung eines indischen Therapeutenteams spezielle Ayurveda-Behandlungen, -Seminare und -Kuren an.



Beim ältesten uns bekannten Gesundheitssystem steht die Einheit von Körper, Geist und Seele im Zentrum. Nicht Symptome werden bekämpft, sondern die Ursachen von Krankheiten und deren Entstehung untersucht. Vorbeugung im ayurvedischen Sinn heisst deshalb: Entspannung, Wohlbefinden und eine ausgewogene Ernährung, die auf den drei energetischen Regulationsprinzipien Vata, Pitta und Kapha aufbaut. Unerlässlich zur individuellen Abstimmung der Behandlung ist die Bestimmung des persönlichen Doshas, des eigenen Ayurveda-Typs. Darauf baut die ayurvedische Küche auf, und auch die Massagen und Kräuterölbehandlungen werden genau auf den jeweiligen Typ abgestimmt. Im Seehotel Bären in Brienz betreut ein sorgfältig ausgesuchtes Team von ausgewiesenen Fachleuten aus Kerala (Indien) das vielfältige Ayurveda-Programm.



## Wellness für Body and Soul

Für Ayurveda-Neulinge besonders geeignet ist das viertägige Kennenlern-Angebot. Zur Entspannung und Stärkung der Muskeln empfiehlt sich ein ein- bis zweiwöchiger Aufenthalt im Bären. Die «Panchakarma Körper-Reinigungskur» zum Beispiel dauert 15 Tage und beinhaltet insgesamt 34 ayurvedische Behandlungen und Massagen, u.a. Körpermassage, Tharpanam, Dhara, Pizhichil und weitere, aufgrund eines individuellen Programms zusammengestellte «indische Wohltaten». Entschlacken, entgiften, die Balance wiederfinden und neue Kräfte tanken – so lautet in jedem Fall das Ziel.

Neben dem Ayurveda-Programm und der exklusiven indischen Küche bietet das Hotel Bären auch diverse weitere Gesundheits- und Verwöhnwochen an. Dazu gehören Spezialwochen für «Ge-Wichtige» zur Gewichtskontrolle, Wander-Wochen sowie Erlebnis-Wochenenden. Beträchtlich ist auch das Sportangebot, das sommers wie winters für einen tollen und erholsamen Aufenthalt in der milden Alpenlandschaft rund um den Brienersee sorgt.

*Hotel Bären, CH-3855 Brienz*  
 Tel. +41/33/951 24 12, Fax +41/33/951 40 22  
[www.switzerland-hotels.ch/brienz/baeren](http://www.switzerland-hotels.ch/brienz/baeren)  
[baeren.brienz@tc-net.ch](mailto:baeren.brienz@tc-net.ch)

**Grosser Wettbewerb!**  
 Machen Sie mit beim Sommerwettbewerb  
 der «Gesundheits-Nachrichten» auf  
 den Seiten 20 – 21! Gewinnen  
 Sie 1 Ayurveda Wellness-  
 Kur für 1 Person im  
 Hotel Bären  
 Brienz.