

Programmdetails

Ayurveda im Hotel Alpino Atlantico

Ayurvedaprogramme

* Reinigungskur - Panchakarmakur

Die Basis aller Kuren ist die Reinigungskur. Sie bewirkt eine effektive und nachhaltige Entgiftung und Regeneration. Die Panchakarmakur hat eine Aufenthaltsdauer von mindestens 14 Nächten (13 Kurtage)

Programm

- umfassende Basis-Anamnese mit Pulsdiagnostik
- Ernährungs- und Lifestyle Beratung
- täglich abgestimmter Therapieplan mit ayurvedischen Massagen und Spezialbehandlungen (Schmerzbehandlung, Gewichtsreduzierung, Schlafstörungen, etc.)
- persönliche und emotionale Begleitung während der Kur
- Vorträge, Yoga, Meditationen, Kochkurs

* Ayurveda Entspannungskur

Erleben Sie die entspannende, regenerierende und entschlackende Wirkung von ayurvedischen Massagen, ayurvedischer Küche und Yoga. Die Entspannungskur schenkt Ihnen neue Vitalität und Lebensfreude, sie dient zur Stabilisierung strapazierter Nerven und Regenerierung erschöpfter Kraft. Genießen Sie in einer persönlichen Atmosphäre die Ayurveda Behandlungen (täglich für 45-60 Min.) und lassen Sie sich von den erfahrenen Therapeuten und der exzellenten Ayurveda Küche verwöhnen. Yoga rundet die Kur ideal ab. Umfang: 7 Nächte (6 Kurtage)

Programm

- 6 x Yoga/Qi Gong am Morgen
- 1 x Yogaphilosophie
- 1 x Yoga Nidra / Atemübungen
- 1 x Basis-Anamnese (45 Minuten)
- 6 x individuell abgestimmte Behandlungen
- 1 x Ernährungs- und Lifestyle Beratung
- 1 x Ayurveda Workshop
- 1 x Ayurveda Kochkurs
- 1 x Meditation