



## Ayurveda Panchakarma Kur

(mindestens 12 oder 18 Tage)

Als erstes werden Sie von unserem Arzt Dr. Upul eingehend untersucht. Dieser erstellt daraufhin einen individuellen Behandlungsplan gemäß Ihrer Konstitution und erklärt Ihnen Ihr Behandlungsschema. Unterstützt durch ayurvedische Ernährung und Arzneimittel wird Ihr Körper entgiftet und vitalisiert. Ihre Behandlung, Medikation und Ernährung wird laufend von Dr. Upul überwacht.

Die Panchakarma-Kur bei THAULLE umfasst folgende Anwendungen:

- ✓ Ärztliche Eingangsuntersuchung
- ✓ Regelmäßige Zwischenuntersuchungen
- ✓ Abschlussuntersuchung
- ✓ Ayurvedische Heilmittel
- ✓ Ernährungsberatung mit individuellem Ernährungsprogramm
- ✓ Einweisung in einen ayurvedischen Lebensstil
- ✓ Yoga, Meditation und Tai-Chi

Ayurveda-Behandlungen:

- ✓ Shirodhara
- ✓ Kopfmassage
- ✓ Gesichtsmassage
- ✓ Synchron-Ganzkörpermassage
- ✓ Intensivmassage
- ✓ Thermo- / Choorna Panda- / Jambira Panda-Massagen
- ✓ Pulvermassage
- ✓ Fußmassage
- ✓ Inhalation

- ✓ Augenbehandlungen (Nethra Parishake / Nethra Tharpane)
- ✓ Spezialmassagen (Nacken, Schulter, Hüfte, Rücken, Kniegelenk)
- ✓ Spezialbehandlungen (Kopfpaste / Shiro Vasti / Katie Vasti / Uro Vasti)
- ✓ Nadisweda-Behandlung
- ✓ Dampfbad
- ✓ Kräuterbad
- ✓ Blumenbad

Besonders wichtige (entgiftende) Behandlungen:

- ✓ Nasya
- ✓ Vasti
- ✓ Virechana Vamana
- ✓ Raktha mokshana

Weitere Behandlungen (bei Bedarf, kostenpflichtig):

- ✓ Akupunktur
- ✓ Schröpfbehandlung

Diese Behandlungen dienen der Verbesserung Ihres allgemeinen Gesundheitszustandes sowie der Steigerung des Energieniveaus, sie stimulieren die Immunabwehr, aktivieren Selbstheilungskräfte und tragen so zur Erhaltung der körperlichen und seelischen Funktionen bis ins hohe Alter bei.

- ✓ Die Heilbehandlung kann je nach den bei Ihnen vorliegenden Beschwerden abgewandelt werden
- ✓ Eine 12-tägige Kur umfasst ca. 60 Behandlungen

Weitere Aktivitäten (im Preis enthalten):

- ✓ Ein Ausflug nach Kataragama pro Aufenthalt
- ✓ Ein Ausflug zum Kirinda Beach per Aufenthalt
- ✓ Ayurvedische Kochvorführung
- ✓ Allgemeine Einweisung in die Grundlagen des Ayurveda
- ✓ Yoga und Meditation