

## Programmdetails

# Ayurvedaurlaub in den Bergen Südtirols

### Ayurveda-Refresher

Preis p. P.: 998,00 €

Eine Panchakarma-Kur kann etwas aufgefrischt werden, um die Wirkung zu erneuern und Erfahrungen sowie Veränderungen mit einem Experten zu besprechen. Individuelle Anpassungen erfolgen dabei nach einem Beratungsgespräch.

- 3 Übernachtungen im Doppelzimmer
- Vollpension mit ayurvedisch-biologischer Küche
- 1 Konsultation bei Dr. Mishra
- 2 Abhyanga (Ganzkörper-Ölmassage)
- 1 Swedana (Kräuterdampfbad)
- 1 Shirodhara (Stirnölguss mit Kopfmassage)
- 1 Padabhyamgam (Fußmassage)
- Freier Eintritt in den 2.500 m<sup>2</sup> großen Spa-Bereich

### Ayurvedische Abnehmkur – Mit Genuss zu Ihrem Idealgewicht

Preis p. P. : 2.970,00 €

Die ayurvedische Abnehmkur bringt Sie mithilfe von entschlackender Ernährung und gezielten Anwendungen sanft und dauerhaft zu dem Gewicht, das zu Ihnen passt. Die Kur folgt dabei den traditionellen Grundsätzen des indischen Ayurveda.

- 10 Übernachtungen im Doppelzimmer
- Vollpension mit ayurvedisch-biologischer Küche
- 1 Konsultation bei Dr. Mishra
- Pulsdiagnose inkl. individueller Lebensstil- und Ernährungsberatung
- Kurbegleitung durch unser Experten-Team
- 5 Abhyanga (Ganzkörper-Ölmassage)
- 2 Shirodhara (Stirnölguss auf das 6° Chakra)

- 2 Pinda Sweda (Wärmebehandlung mit Kräutersäckchen)
- 2 Udvartana (Kräuterpulvermassage)
- 4 Swedana (Kräuterdampfbad)
- 3 Basti (reinigende oder nährnde Darmbehandlung)
- Freier Eintritt in den 2.500 m2 großen Spa-Bereich

Auch länger buchbar.

## Ayurvedische Präventiv-Immunbooster Kur

Preis p. P. : 1.250,00 €

Die Immunbooster-Kur stärkt Ihr Immunsystem und gleicht das Vata- und das Kapha-Dosha wieder aus, welche zum Wechsel der Jahreszeiten außer Balance geraten können. Der Fokus liegt dabei auf der Reinigung der Nasennebenhöhlen durch ayurvedische Behandlungen, Yoga, Kräuter und passende Ernährung.

- 4 Übernachtungen im Doppelzimmer
- Vollpension mit ayurvedisch-biologischer Küche
- 1 Konsultation bei Dr. Mishra
- Pulsdiagnose inkl. individueller Lebensstil- und Ernährungsberatung
- Kurbegleitung durch unser Experten-Team
- Tägliches Yoga mit Pranayama
- Aufbauende Kräuterabkochungen
- 2 Abhyanga (Ganzkörper-Ölmassage)
- 1 Udvartana (Kräuterpulver-Peeling)
- 1 Shirodhara (Stirnölguss mit Kopfmassage)
- 1 Pinda Sweda (Wärmebehandlung mit Kräutersäckchen)
- 1 Basti (nährnde Darmbehandlung)
- Freier Eintritt in den 2.500 m2 großen Spa-Bereich

## Basis Ayurveda Entspannungskur

Preis p. P. : 2.425,00 €

Die Ayurvedakur ist eine ayurvedische Entschlackungskur, die das natürliche Gleichgewicht der drei Doshas wieder herstellt – durch Ernährungs- und Lebensgewohnheiten, Umwelt- und Wettereinflüsse ist dieses oftmals gestört und kann so Krankheiten begünstigen.

- 7 Übernachtungen im Doppelzimmer
- Vollpension mit ayurvedisch-biologischer Küche ohne Ghee und Virechana
- 1 Konsultation bei Dr. Mishra
- Pulsdiagnose inkl. individueller Lebensstil- und Ernährungsberatung
- Kurbegleitung durch unser Experten-Team
- 3 Abhyanga (Ganzkörper-Ölmassage)
- 1 Udvartana (Kräuterpulver-Peeling)
- 1 Shirodhara (Stirnölguss auf das 6° Chakra)
- 1 Pinda Sweda (Wärmebehandlung mit Kräutersäckchen)
- 1 Swedana (Kräuterdampfbad)
- 1 Padabhyangam (Fußmassage)
- 1 Nasya (Nasenbehandlung mit Kopf- und Gesichtsmassage)
- 2 Personal Yogaeinheiten für eine richtige Atmung
- Freier Eintritt in den 2.500 m2 großen Spa-Bereich

Auch für 10 oder 14 Nächte buchbar.

## Basis Panchakarma Kur – Reinigung auf allen Ebenen

Preis p. P. : 4.450,00 €

Die Panchakarma-Kur ist eine ayurvedische Entschlackungskur, die das natürliche Gleichgewicht der drei Doshas wiederherstellt – durch Ernährungs- und Lebensgewohnheiten, Umwelt- und Wettereinflüsse ist dieses oftmals gestört und kann so Krankheiten begünstigen.

- 14 Übernachtungen im Doppelzimmer
- Vollpension mit ayurvedisch-biologischer Küche
- 1 Konsultation bei Dr. Mishra
- Pulsdiagnose inkl. individueller Lebensstil- und Ernährungsberatung
- Kurbegleitung durch unser Experten-Team

- 6 Abhyanga (Ganzkörper-Ölmassage)
- 3 Udvartana (Kräuterpulver-Peeling)
- 2 Personal Yoga für eine richtige Atmung
- 3 Shirodhara (Stirnölguss auf das 6° Chakra mit Kopfmassage)
- 1 Fuß-Rücken-Massage
- 4 Pinda Sweda (Wärmebehandlung mit Kräutersäckchen)
- 4 Swedana (Kräuterdampfbad)
- 2 Padabhyangam (Fußmassage)
- 1 Pizhichil (Ganzkörper-Ölguss)
- 3 Basti (reinigende oder nährnde Darmbehandlung)
- 3 Nasya (Nasenbehandlung mit Kopf- und Gesichtsmassage)
- Freier Eintritt in den 2.500 m2 großen Spa-Bereich

Auch länger buchbar.

## Rasayana-Kur - Neue Vitalität und Lebensfreude

Preis p. P. : 2.260,00 €

Die Rasayana-Kur hilft durch aufbauende und entspannende Behandlungen, Yoga, ayurvedische Ernährung und verjüngende Kräuter bei der Regeneration von Körper, Geist und Seele, sodass sich die Lebensenergie nachhaltig steigert. Diese Verjüngungskuren sind zur Prävention und vor Übergangszeiten geeignet.

- 7 Übernachtungen im Doppelzimmer
- Vollpension mit ayurvedisch-biologischer Küche mit Rasayana-Kräuter
- 1 Konsultation bei Dr. Mishra
- Individuelle Lebensstil- und Ernährungsberatung
- 3 Abhyanga (Ganzkörper-Ölmassage)
- 3 Shirodhara (Stirnölguss mit Kopfmassage)
- 2 Pizhichil (Ganzkörper-Ölguss s)
- 1 Kopf- und Fußmassage
- 1 Padabhyangam (Fußmassage)
- Freier Eintritt in den 2.500 m2 großen Spa-Bereich

# Manasanthi-Kur - Burnout-Prävention

Preis p. P. : 1.680,00 €

Die Manasanthi-Kur ist ein Stress-Release-Programm für Körper, Geist und Seele: Yoga, Meditation, Atemübungen und Ayurveda-Anwendungen helfen dabei, Ihr Gleichgewicht auf allen drei Ebenen wiederherzustellen und fungieren als wirkungsvolle Burnout-Prophylaxe.

- 5 Übernachtungen im Doppelzimmer
- Vollpension mit ayurvedisch-biologischer Küche
- Individuelle Lebensstil- und Ernährungsberatung
- 2 Abhyanga (Ganzkörper-Ölmassage)
- 2 Shirodhara (Stirnölguss auf das 6° Chakra mit Kopfmassage)
- 1 Nabhibasti (Bauch-Wärmebehandlung)
- 1 Pinda Sweda (Wärmebehandlung mit Kräutersäckchen)
- 1 Padabhyangam (Fußmassage)
- 2 Personal Meditation mit Yoga und Atmungstechniken (Ayur-Yoga)
- Freier Eintritt in den 2.500 m2 großen Spa-Bereich

Auch länger buchbar.