



Deutsches Zentrum
für Ayurveda™

Ankommen.
Loslassen.
Neue Kraft schöpfen.

Indische Tradition. Deutsche Qualität.

Ihre persönliche Ayurveda-Auszeit am Bodensee: mit erfahrenen Ayurveda-Experten aus Indien und Deutschland und einer Begleitung, die den Menschen als Ganzes betrachtet.

KUREN · ANWENDUNGEN · ERNÄHRUNG
Philosophie, Leistungen und Preise

Zurück ins Gleichgewicht

Ayurveda bedeutet Wissen vom Leben. Im Mittelpunkt steht der Mensch mit seiner individuellen Konstitution, seinen Gewohnheiten und seinem persönlichen Rhythmus. Körper, Geist und Alltag werden im Zusammenhang betrachtet.

Unser Verständnis von Ayurveda: innehalten, die eigenen Bedürfnisse wahrnehmen und Raum für Balance schaffen. Anwendungen, Ernährung und achtsame Bewegung greifen dabei ineinander.

Vata

Bewegung, Aktivität und Kommunikation

Pitta

Verdauung und Transformation

Kapha

Stabilität, Struktur und Erdung

Individuell begleitet

Die Erstkonsultation mit Pulsdiagnose und Dosha-Analyse bildet die Grundlage Ihrer Kurplanung. Ayurvedische Anwendungen, typgerechte Ernährung, Yoga, Meditation und Kräutieranwendungen werden persönlich aufeinander abgestimmt.

Für Menschen, die sich eine Auszeit wünschen, zur Ruhe kommen und neue Kraft für ihren Alltag finden möchten.

Ihre Kur auf einen Blick

Alle Kurpreise inklusive ayurvedischer Vollverpflegung, Konsultationen sowie Yoga und Meditation.

Kurdauer	Behandlungs- tage	Anwen- dungen	Kurpreis
2 Tage	2	4	750 €
5 Tage	4	9	1.250 €
7 Tage	6	13	1.662 €
10 Tage	9	18	3.150 €
14 Tage	13	25	4.165 €
21 Tage	20	37	5.880 €

In jedem Kurpaket enthalten

Erstberatung und individuelle Kurplanung · Anwendungen laut Katalog
· ayurvedische Vollverpflegung · Yoga und Meditation ·
Abschlussgespräch · Dincharya-Kit und Kräutertees · persönliche
Begleitung

So setzt sich Ihr Aufenthaltspreis zusammen

Kurpreis + separat berechnete Unterkunft + gegebenenfalls freiwillig
gebuchte Heilpraktikerleistungen. Den Zimmerpreis nach gewählter
Kategorie erhalten Sie mit Ihrem individuellen Angebot.

Die Anzahl der Anwendungen beschreibt den Paketumfang. Auswahl und
Reihenfolge werden individuell festgelegt.

Reinigung & Balance

Sanfte Kurprogramme für eine persönliche Auszeit.

2 Tage

750 €

2 Behandlungstage · 4 Anwendungen

2 x Abhyanga · 1 x Mukabhyanga · 1 x Padabhyanga

1 x Yoga und Meditation · Vollverpflegung inklusive

5 Tage

1.250 €

4 Behandlungstage · 9 Anwendungen

4 x Abhyanga · 1 x Udvartana · 2 x Mukabhyanga · 2 x Padabhyanga

3 x Yoga und Meditation · Vollverpflegung inklusive

7 Tage

1.662 €

6 Behandlungstage · 13 Anwendungen

5 x Abhyanga · 2 x Shirodhara · 1 x Mukabhyanga · 2 x Padabhyanga · 2 x Lepam · 1 x Kati Basti

5 x Yoga und Meditation · Vollverpflegung inklusive

Außerdem in allen Paketen: Erstberatung, Kurplanung, Abschlussgespräch, Dincharya-Kit, Kräutertees und persönliche Begleitung.

Die passende Kurdauer wählen wir gemeinsam mit Ihnen. Die ausführliche Preisübersicht und die enthaltenen Leistungen finden Sie auf Seite 3.

Tiefenreinigung & Regeneration

Intensive Panchakarma-Kurprogramme ab 10 Tagen.

10 Tage

3.150 €

9 Behandlungstage · 18 Anwendungen

8 x Abhyanga · 1 x Udvardhana · 3 x Shirodhara · 2 x Mukabhyanga · 2 x Padabhyanga · 2 x Kati Basti

Yoga und Meditation täglich · Vollverpflegung inklusive

14 Tage

4.165 €

13 Behandlungstage · 25 Anwendungen

12 x Abhyanga · 2 x Udvardhana · 3 x Shirodhara · 2 x Mukabhyanga · 2 x Padabhyanga · 1 x Kräuterstempel · 1 x Pichu · 1 x Lepam · 1 x Kati Basti

Yoga und Meditation täglich · Vollverpflegung inklusive

21 Tage

5.880 €

20 Behandlungstage · 37 Anwendungen

18 x Abhyanga · 4 x Udvardhana · 5 x Shirodhara · 3 x Mukabhyanga · 2 x Padabhyanga · 2 x Pichu · 1 x Lepam · 2 x Shiroabhyanga

Yoga und Meditation täglich · Vollverpflegung inklusive

Außerdem in allen Paketen: Erstberatung, Kurplanung, Abschlussgespräch, Dincharya-Kit, Kräutertees und persönliche Begleitung.

Je nach individuellem Kurplan können Basti (ayurvedischer Einlauf), Ghee-Einnahme und abgestimmte Nahrungsergänzungsmittel hinzukommen. Heilpraktikerleistungen sind freiwillig und separat buchbar.

Zeit für Ihre Gesundheit

Einzelpreise außerhalb eines Kurpakets. Dauer in Minuten.

Konsultationen

Erstkonsultation	60	140 €
Folgekonsultation	30	75 €

Ganzkörper & Kennenlernen

Kennenlern-Massage	30	50 €
Abhyanga Ganzkörper	60	130 €
Kräuterstempel Ganzkörper	60	130 €
Udvaartana Pulvermassage	60	130 €

Kombinationsanwendungen

Abhyanga + Swedana	90	165 €
Abhyanga + Kräuterstempel	90	225 €
Abhyanga + Shirodhara	90	225 €

Kopf, Gesicht & Sinne

Akshitarpana	45	95 €
Mukabhyanga	45	95 €
Nasya	45	95 €
Shiroabhyanga	30 / 60	65 / 115 €
Shirodhara	45	130 €
Takradhara / Ksheeradhara	45	140 €

Die Anwendungen können einzeln gebucht werden. Die passende Auswahl besprechen wir persönlich mit Ihnen. Weitere Einzelanwendungen finden Sie auf der nächsten Seite.

Gezielt ergänzen

Anwendungen für Rücken, Beine und Gelenke sowie lokale und ergänzende Anwendungen. Dauer in Minuten.

Rücken, Beine & Gelenke

Griva Abhyanga	45	95 €
Prishtabhyanga	30 / 60	65 / 115 €
Padabhyanga	30 / 60	65 / 115 €
Kati Basti	45	95 €
Janu Vasti	45	95 €

Lokale & ergänzende Anwendungen

Kizhi lokal Kräuterstempel für einzelne Körperbereiche	30	65 €
Lepam Kräuterpaste	30	65 €
Pichu Ölaufage	45	95 €
Swedana Ayurvedisches Dampfbad / Schwitztherapie	30	55 €

Persönlich abgestimmt

Ob eine einzelne Anwendung oder eine Kombination: Ihre Wünsche und Ihr individueller Kurplan bilden die Grundlage. Die aufgeführten Preise gelten außerhalb eines Kurpakets.

Zusatzleistungen & Ernährung

Heilpraktikerleistungen

Freiwillig und nach persönlicher Beratung separat buchbar. Diese Leistungen sind nicht im Kurpreis enthalten. Abgerechnet werden nur tatsächlich vereinbarte Leistungen.

Irisdiagnose	120 €
Dunkelfelddiagnose des Blutes	150 €
Quantenresonanzanalyse	45 €
Spenglersan-Test	60 €
Klassische Homöopathie	90 €
Eigenblutbehandlung	60 €
Ohrakupunktur	60 €

Ayurvedische Verpflegung

Frisch zubereitete Mahlzeiten begleiten Ihre Auszeit und werden auf das ayurvedische Konzept abgestimmt. In allen Kurpaketen ist die Vollverpflegung bereits enthalten.

Frühstück	20 €
Mittagessen inklusive Getränk	25 €
Abendessen inklusive Getränk	25 €
Vollverpflegung inkl. Getränke pro Tag	65 €

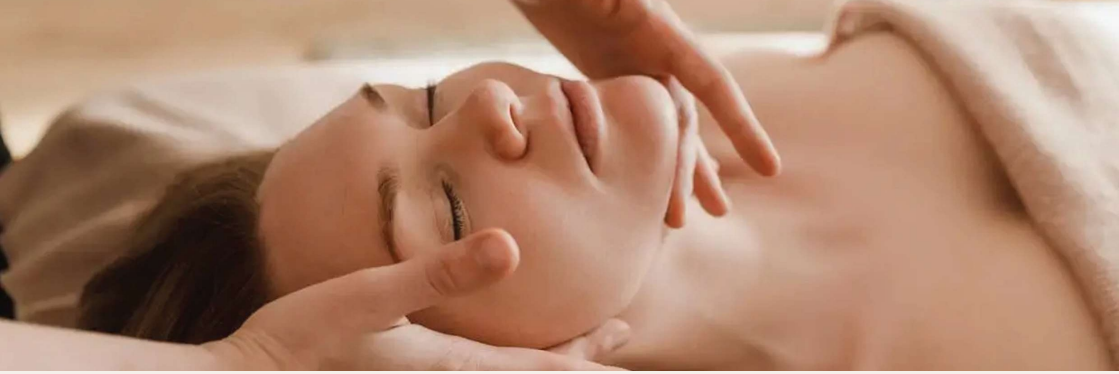
Die Verpflegungspreise gelten bei separater Buchung außerhalb eines Kurpakets.

So kann Ihr Kurtag aussehen

Ein achtsamer Rhythmus mit Anwendungen, ayurvedischen Mahlzeiten und Zeit für sich selbst.

07:00	Sanft in den Tag starten Morgenroutine mit Ölziehen und warmem Kräutertee.
07:30	Bewegung und Achtsamkeit Yoga, bewusste Atemübungen und Meditation.
08:30	Frühstück in Ruhe Ayurvedisches Frühstück für einen ruhigen Morgen.
10:00	Ihre persönliche Anwendung Zum Beispiel Ölmassage, Kräuterstempel oder Stirnguss.
12:30	Mittagessen Frisch zubereitet und auf Ihre Konstitution abgestimmt.
14:00	Raum für Erholung Zeit zum Ruhen und für bewussten Rückzug.
16:00	Sanft aktiv werden Ein Spaziergang, leichte Bewegung und eine Teepause.
18:00	Leichter Abendgenuss Ayurvedisches Abendessen in einem ruhigen Rahmen.
20:00	Den Tag ausklingen lassen Weniger Reize und Zeit zum Entspannen.
21:30	Zeit für die Nachtruhe Bildschirme beiseitelegen und zur Ruhe kommen.

Ihr persönlicher Kurplan hat Vorrang: Die Zeiten dienen als Orientierung. Anwendungen werden individuell zwischen 08:00 und 19:00 Uhr geplant; Yoga und Meditation richten sich nach dem gebuchten Paket.



GUT BEGLEITET

Ihre Ayurveda-Auszeit beginnt mit einem Gespräch.

Gemeinsam finden wir das Programm, das zu Ihrer Konstitution, Ihrer aktuellen Situation und Ihren Zielen passt. Wir freuen uns darauf, Sie in Salem am Bodensee willkommen zu heißen.

Die Anwendungen kurz erklärt

Abhyanga · Ganzkörper-Ölmassage

Mukabhyanga · Gesichtsmassage

Padabhyanga · Fuß- und Beinmassage

Udvaartana · Pulvermassage

Shirodhara · Stirnölguss

Kati Basti · lokale Öltherapie für den Rücken

Pichu · Ölauflege **Lepam** · Kräuterauflage

Deutsches Zentrum für Ayurveda™

Neufracher Straße 8 · 88682 Salem

+49 151 29 05 33 51 · +49 7553 2199111

info@deutscheszentrumfuerayurveda.com

www.deutscheszentrumfuerayurveda.com

Instagram: [@ayurveda_zentrum_bodensee](https://www.instagram.com/ayurveda_zentrum_bodensee)