

Ayurveda Resort Mandira Programme

Durch gezielte Reinigung und Regeneration des Verdauungssystems und des gesamten Organismus helfen die Detoxprogramme, giftige Ablagerungen loszuwerden und den Stoffwechsel neu zu beleben.

15% Rabatt!

Detox Kur Short

- 4 Nächte mit Ayurveda-Detox-Verpflegung
- Konsultation & Pulsdiagnose
- Abschlussgespräch
- Abhyanga – ayurvedische Ganzkörperölmassagen
- Udanavata – Bauchmassage
- Udvartana – Kräuterpulvermassage
- Upana – Salz-Öl-Peeling aus der Kraft der Natur
- Shirodhara – Stirnölguss (30 min)
- Basti – sanfte innere Reinigung
- Virechana – Reinigungstag
- Heißwassertrinkkur, Ingwerwasser
- Vortrag zum Thema „Ayurvedische Grundlagen“

ab € 1.305 statt € 1.535



MANDIRA
AYURVEDA RESORT

Panchakarma-Kuren

Die Panchakarma-Kur ist eine der klassischen Reinigungs- und Entgiftungskuren mit medizinischer Betreuung aus der jahrtausendalten ayurvedischen Heilkunst. Sie bietet die Möglichkeit für Ihren Neustart durch eine tiefgehende Reinigung, die bis in die tiefen Gewebeschichten vordringt. Sie fördert das Loslassen von negativen Belastungen und Blockaden sowie eine nachhaltige Regeneration und bewirkt damit eine ganzheitliche positive Auswirkung auf Ihren Körper, Geist und Seele.

Panchakarma-Kur Light

- 7 Nächte mit Panchakarma-Verpflegung
- Konsultation & Pulsdiagnose
- Ernährungsgespräch
- Therapeutische Begleitung
- Abschlussgespräch
- Behandlungen laut Anamnese, z. B.:
 - 3 Abhyanga – ayurvedische Ganzkörperölmassagen
 - Udvartana – Kräuterpulvermassage
 - Jambira Pinda Sveda – Stempelmassage mit handgemachten Zitronen-Kräuterstempeln oder Garshan – Seidenhandschuhmassage
 - Udanavata – Bauchmassage
 - Nasya – Nasenbehandlung
 - Shirodhara – Stirnölguss (30 min)
 - Basti – sanfte innere Reinigung
 - Upana – Salz-Öl-Peeling aus der Kraft der Natur
 - Padabhyanga – ayurvedische Fußmassage
- Virechana – Reinigungstag
- Ghee-Abgabe zum Lösen der Schlacken
- Svedana – Wärmetherapie
- Heißwassertrinkkur, Ingwerwasser
- Vortrag zum Thema „Ayurvedische Grundlagen“

ab € 2.383 statt € 2.804

Panchakarma-Kur Classic

- 10 Nächte mit Panchakarma-Verpflegung
- Konsultation & Pulsdiagnose
- Ernährungsgespräch
- Therapeutische Begleitung
- Abschlussgespräch
- Behandlungen laut Anamnese, z. B.:
 - 2 Abhyanga – ayurvedische Ganzkörperölmassagen
 - 2 Synchron-Abhyanga – ayurvedische Ganzkörperölmassagen
 - 2 Jambira Pinda Sveda – Stempelmassagen mit handgemachten Zitronen-Kräuterstempeln oder Garshan – Seidenhandschuhmassagen
 - Udvartana – Kräuterpulvermassage
 - Synchron-Pizzichilli (Sekka) – Körperölguss
 - Udanavata – Bauchmassage
 - Nasya – Nasenbehandlung
 - 2 Shirodhara – Stirnölgüsse (30 min)
 - 3 Basti – sanfte innere Reinigungen
 - Upana – Salz-Öl-Peeling aus der Kraft der Natur
 - Padabhyanga – ayurvedische Fußmassage
- Virechana – Reinigungstag
- Ghee-Abgabe zum Lösen der Schlacken
- Svedana – Wärmetherapie
- Heißwassertrinkkur, Ingwerwasser
- Kräuter während des Aufenthalts
- Vortrag zum Thema „Ayurvedische Grundlagen“

ab € 3.524 statt € 4.146

