



LANGLEBIGKEITSPROGRAMM (RASAYANA-SCHWERPUNKT)

Dauer: 14 Nächte



GESUNDES ALTERN & ZELLVERJÜNGUNG

Nach Ayurveda findet Alterung auf zwei Ebenen statt: chronologische Alterung und biologische Alterung. Während der Lauf der Zeit nicht umgekehrt werden kann, lässt sich die biologische Alterung durch geeignete therapeutische Maßnahmen, Änderungen des Lebensstils und Anpassungen der Ernährung beeinflussen.

Das Langlebigkeitsprogramm konzentriert sich auf die Rasayana-Therapie, einen klassischen ayurvedischen Ansatz, der darauf abzielt, das Gewebe zu nähren, die Widerstandsfähigkeit der Zellen zu verbessern und die durch chronische Entzündungen, oxidativen Stress und Stoffwechselstörungen verursachte Degeneration zu verringern.

Dieses Programm richtet sich an Gäste, die nach nachhaltiger Vitalität, einer gestärkten Immunität und langfristiger körperlicher und geistiger Widerstandsfähigkeit streben. Es umfasst keine intensive Panchakarma-Entgiftung und eignet sich daher für diejenigen, die einen nährenden und regenerierenden Ansatz bevorzugen.





SCHWERPUNKTE DES PROGRAMMS

- ◆ Zelluläre Ernährung und Geweberegeneration
- ◆ Reduzierung von entzündungsbedingtem Altern
- ◆ Verbesserte Vitalität, Immunität und geistige Klarheit

IM PROGRAMM ENTHALTEN

- ◆ Ayurvedische Erstberatung bei Ankunft
(bis zu 60 Minuten × 1 Sitzung)
- ◆ Tägliche ärztliche Untersuchung (bis zu 15 Minuten × 12 Sitzungen)
- ◆ Willkommensmassage (60 Minuten × 1 Sitzung)
- ◆ Individuell abgestimmte Ayurveda-Behandlungen (105 Minuten × 13 Sitzungen)
- ◆ Gruppen-Yoga-Sitzungen (2 Sitzungen täglich × 14 Tage)
- ◆ Individuell geplante therapeutische Ayurveda-Ernährung
- ◆ Verschriebene Kräuter-Rasayana-Präparate
- ◆ Nattika Essenz-Service
- ◆ Abschließende Beratung mit langfristiger Lebensstilberatung
(bis zu 30 Minuten × 1 Sitzung)

