



PANCHAKARMA-GRUNDPROGRAMM

Dauer: 14 Nächte



SICHERE EINFÜHRUNG IN DIE KLASSISCHE ENTGIFTUNG

Das Panchakarma-Grundprogramm bietet eine medizinisch begleitete Einführung in Panchakarma, das klassische Entgiftungssystem des Ayurveda. Es richtet sich an Gäste, die sich auf sichere, strukturierte und individuelle Weise einer Reinigung unterziehen möchten.

Das Programm beginnt mit vorbereitenden Therapien wie Snehana (innere und äußere Ölung) und Swedana (Kräuter dampftherapie), die Giftstoffe sanft mobilisieren. Auf der Grundlage einer individuellen Beurteilung werden dann ausgewählte Panchakarma-Verfahren eingeführt. Das Programm endet mit Nachsorge-Therapien, die die Verdauung, Kraft und Stabilität wiederherstellen.





SCHWERPUNKTE DES PROGRAMMS

- ◆ Sanfte Entgiftung
- ◆ Wiederherstellung des Verdauungsfeuers (Agni)
- ◆ Stärkung der Immunität und geistigen Klarheit

IM PROGRAMM ENTHALTEN

- ◆ Erste ayurvedische Beratung 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 × 12 Sitzungen)
- ◆ Ausgewählte Panchakarma-Behandlungen (1-2 Behandlungen, je nach medizinischer Indikation)
- ◆ Gruppen-Yoga-Sitzungen (2 Sitzungen täglich × 14 Tage)
- ◆ Individuell geplante therapeutische Ayurveda-Diät
- ◆ Während des Programms verschriebene Kräuterpräparate
- ◆ Nattika Essenz-Service
- ◆ Abschließende Beratung mit einem Genesung und Integrationsplan (bis zu 30 Minuten × 1 Sitzung)

