



LANGHANA BALANCE-PROGRAMM (GEWICHTSMANAGEMENT)

Dauer: 18 Nächte



STOFFWECHSEL-RESET & NACHHALTIGE GEWICHTSBALANCE

Das Lanhana Balance Programm bekämpft Gewichtsungleichgewichte, indem es die zugrunde liegenden Stoffwechsel-, Hormon- und Lebensstilfaktoren identifiziert und korrigiert, anstatt sich allein auf Kalorienrestriktion zu konzentrieren. Ayurveda erkennt, dass Stress, emotionale Muster und Verdauungsstörungen eine zentrale Rolle bei der Gewichtszunahme spielen.

Dieses Programm verfolgt einen sanften, stressfreien Ansatz, um einen Anstieg des Cortisolspiegels oder der Insulinresistenz zu vermeiden. Je nach individueller Beurteilung können die Therapien Trocknungsbehandlungen, spezielle Massagen sowie eine medizinisch überwachte leichte Diätphase umfassen.





SCHWERPUNKTE DES PROGRAMMS

- ♦ Stoffwechselkorrektur
- ♦ Nachhaltige Gewichtsreduktion
- ♦ Verbesserte Verdauung und mehr Energie

IM PROGRAMM ENTHALTEN

- ♦ Erste ayurvedische Beratung bei Ankunft (bis zu 60 Minuten × 1 Sitzung)
- ♦ Tägliche ärztliche Untersuchung (bis zu 15 Minuten × 16 Sitzungen)
- ♦ Willkommensmassage (60 Minuten × 1 Sitzung)
- ♦ Individuell abgestimmte Ayurveda-Behandlungen (105 Minuten × 16 Sitzungen)
- ♦ Ausgewählte Panchakarma-Behandlungen (1-2 Behandlungen, falls angezeigt)
- ♦ Gruppen-Yoga-Sitzungen (2 Sitzungen täglich × 18 Tage)
- ♦ Individuell geplante therapeutische Ayurveda-Diät
- ♦ Während des Programms verschriebene Kräuterpräparate
- ♦ Nattika Essenz-Service
- ♦ Abschließende Beratung mit Stoffwechsel-Erhaltungsplan (bis zu 30 Minuten × 1 Sitzung)

