



KURZER VERJÜNGUNGSAUFENTHALT

Mindestaufenthalt: 2 Nächte



MEDIZINISCHE EINFÜHRUNG IN AYURVEDA & STRESSBEWÄLTIGUNG

Der kurze Verjüngungsaufenthalt ist als sanfte medizinische Einführung in Ayurveda konzipiert und ideal für Gäste, die Erholung von körperlicher Erschöpfung, mentalem Stress oder sensorischer Überlastung durch den modernen Lebensstil suchen. Er bietet eine beruhigende therapeutische Erfahrung, die die Regulierung des Nervensystems, Entspannung und leichte Verjüngung unterstützt.

In der ruhigen Umgebung des Retreat Park am See Nattika ermöglicht dieses Programm Körper und Geist, sich zu entschleunigen, sich neu zu kalibrieren und Klarheit zurückzugewinnen. Dieses Programm ist zwar tief entspannend, beinhaltet jedoch keine Entgiftung oder Panchakarma und dient ausschließlich der Stabilisierung und Verjüngung.

Unser Retreat eignet sich auch für Gäste, die Ayurveda in einem kürzeren Format erleben möchten, bevor sie sich zu einem längeren therapeutischen Aufenthalt entschließen.





SCHWERPUNKTE DES PROGRAMMS

- ♦ Stressabbau und Entspannung des Nervensystems
- ♦ Leichte Verjüngung und geistige Klarheit
- ♦ Verbesserter Schlaf und Gleichgewichtsgefühl

IM PROGRAMM ENTHALTEN

- ♦ Ayurvedische Erstberatung bei der Ankunft
(bis zu 30 Minuten × 1 Sitzung)
- ♦ Tägliche ärztliche Untersuchung
(bis zu 15 Minuten × 1 Sitzung)
- ♦ Willkommensmassage
(60 Minuten × 1 Sitzung)
- ♦ Individuell abgestimmte Ayurveda-Behandlungen
(105 Minuten × 1 Sitzung)
- ♦ Gruppen-Yoga-Sitzungen (2 Sitzungen während des Aufenthalts)
- ♦ Individuell geplante therapeutische Ayurveda-Ernährung
- ♦ Bei Bedarf verschriebene Kräuterpräparate

