



PARK AM SEE
NATTIKA AYURVEDA

EIN RÜCKZUGSORT **AM SEE**

WO AUTHENTISCHES AYURVEDA AUS
KERALA AUF DEUTSCHE
GELASSENHEIT UND
GANZHEITLICHE HEILUNG TRIFFT.





PARK AM SEE

NATTIKA AYURVEDA



Herzlich Willkommen!

Sehr geehrte Gäste,

das **Retreat Park Am See Nattika** heißt Sie in einer Oase der Ruhe am **Tollensesee Willkommen**.

Basierend auf der Weisheit des Ayurveda verbindet unser Retreat personalisierte Therapien, eine nahrhafte Küche und Achtsamkeitspraktiken, um Körper, Geist und Seele zu stärken.

Nur 130 km von Berlin entfernt, verbindet unser 64 Hektar großes Anwesen natürliche Schönheit mit den **authentischen ayurvedischen Traditionen Keralas** – unter der Anleitung unserer erfahrenen Ärzte, Therapeuten und Köche aus Indien.

Tauchen Sie ein in die Ruhe, Heilung und Erneuerung, während Sie mit uns Ihre transformierende Ayurveda-Reise beginnen.

Authentisches Ayurveda unter Anleitung unseres Teams aus Kerala, Indien.

Menschen und Geschichte

“Ein bewahrtes Erbe. Eine neue Vision.”

Der Schlosspark Alt Rehse blickt auf eine über hundertjährige Geschichte zurück. Einst ein Adelsgut, wurde er im Laufe der Zeit durch viele Epochen und Herausforderungen verändert. Von seinen **Anfängen im Jahr 1897** bis zu seiner Wiederentdeckung im Jahr 2016 durch **Frau Gabriele Wahl-Multerer** wurde der Park kontinuierlich von Widerstandsfähigkeit geprägt. Inspiriert von ihren eigenen lebensverändernden Erfahrungen mit Ayurveda in Indien suchte Frau Wahl-Multerer nach einem authentischen Partner. Dies führte zur Zusammenarbeit mit Nattika, dem Resort, bekannt für seine preisgekrönten Ayurveda Resorts in Kerala. Als Vertreter von Nattika spielte **Herr Joseph Kodath** eine Schlüsselrolle dabei, **das traditionelle indische Ayurveda in den Schlosspark Alt Rehse zu bringen**. Heute zelebriert das **Retreat Park Am See Nattika** eine harmonische Mischung aus deutschem Erbe und alten indischen Heiltraditionen.



Mrs. Gabriele Wahl-Multerer
Managing Director



Mr. Joseph Kodath
Managing Director

Ein Ort für Ganzheitliches Wohlbefinden

Im **Retreat Park Am See Nattika** ist das gesamte Anwesen Teil Ihrer therapeutischen Reise.

Jedes Element Ihres Aufenthalts wird Teil des Heilungsprozesses:

- Ein Spaziergang unter jahrhundertealten Bäumen entlang des Ufers am Tollensesees.
- Die Stille des Ayurveda-Hauses nach einer Ölbehandlung.
- Sanftes Yoga bei Sonnenaufgang in der 400 m² großen strohgedeckten Yoga-Halle.
- Eine personalisierte, Dosha ausgleichende Mahlzeit im Anadi.
- Eine Abendmeditation oder ein Lagerfeuer am See.

Das Retreat Park Am See Nattika ist mehr als ein Hotel mit Ayurveda – es ist eine komplette therapeutische Landschaft, in der Natur, Architektur, Essen, Behandlungen und Tagesrhythmen zusammenwirken, um eine tiefgreifende Transformation zu unterstützen.





Ayurveda ist das “Wissen vom Leben”

Ayurveda, wörtlich **“Ayus“ (Leben)+ “Veda” (Wissen)**, ist eines der ältesten ganzheitlichen Gesundheitssysteme der Welt. Diese aus Indien stammende Wissenschaft basiert auf einer tiefen Beobachtung der Natur und des menschlichen Lebens in all seinen Dimensionen – körperlich, geistig und seelisch.

Ayurveda lehrt, dass

- Jeder Mensch hat eine einzigartige Konstitution hat, die sich in den drei Doshas Vata, Pitta und Kapha ausdrückt.
- Gesundheit entsteht, wenn diese Kräfte im Gleichgewicht und im Einklang mit den natürlichen Rhythmen sind.
- Krankheit entsteht, wenn wir uns von diesem inneren und äußeren Gleichgewicht entfernen.



Man gilt als gesund, wenn die Doshas im Gleichgewicht sind, das Gewebe und das Verdauungsfeuer richtig funktionieren, Abfallprodukte effizient ausgeschieden werden und der Geist, die Sinne und die Seele fröhlich und klar bleiben.

- Sushruta Samhita – Sutrasthana, Kapitel 15, Vers 41



Punarjani – Das Ayurveda-Haus

Das Ayurveda-Haus wurde sorgfältig gestaltet, um Ihnen eine ruhige und ganzheitliche Umgebung für Ihre Wellness-Reise zu bieten. Unsere Einrichtung verfügt über **8 Behandlungsräume**, von denen 2 mit einem **Kräuterdampfbad** ausgestattet sind, **2 Beratungsräume** und eine **exklusive Entspannungslobby**, die eine perfekte Mischung aus Komfort und Tradition bietet. Entspannen Sie sich nach Ihren Behandlungen in unserer ruhigen Lobby bei einer Tasse Kräutertee, damit Ihre Erholung über die Therapieräume hinausgeht.

“Wellness in jedem Raum.”



Ayurveda - Medizinische Betreuung

Bei Ihrer Ankunft erhalten Sie ein **umfassendes Beratungsgespräch durch unsere erfahrenen Ayurveda-Spezialisten**, die auf der **Grundlage der subjektiven Untersuchungen und Befunde einen auf Ihre individuellen** Bedürfnisse zugeschnittenen Behandlungsplan und Ernährungsplan erstellen.

Sie erhalten täglich eine Nachuntersuchung und eine detaillierte Beschreibung der geplanten Behandlungen, damit Sie deren therapeutischen Nutzen besser verstehen können. Je nach Ihrem Gesundheitszustand können wir Ihnen pflanzliche Nahrungsergänzungsmittel zur Unterstützung Ihres Heilungsprozesses anbieten. Wir sind stolz darauf, ausschließlich authentische traditionelle Geräte, Utensilien und Öle zu verwenden, die direkt aus Indien importiert werden. So stellen wir sicher, dass jede Behandlung den höchsten Standards der Ayurveda-Tradition entspricht und Ihnen ein authentisches und äußerst wirksames Erlebnis bietet.

In unserem Ayurveda-Haus steht Ihr Wohlbefinden an erster Stelle und unser engagiertes Team begleitet und unterstützt Sie bei jedem Schritt Ihrer transformativen Reise.

“Ausgeführt nach der authentischen Ayurveda-Expertise Keralas.”

Was ist Panchakarma?

Panchakarma ist die tiefgreifendste Reinigungs- und Verjüngungstherapie des Ayurveda. Sie entfernt sanft tiefsitzende Giftstoffe, gleicht die Doshas aus und stellt Leichtigkeit, Klarheit und Vitalität für Körper und Geist wieder her.

Das Wort Panchakarma stammt aus dem Sanskrit – “Pancha” (fünf) und “Karma” (Verfahren) – und bezieht sich auf die fünf klassischen Entgiftungsmethoden.

Die fünf Panchakarma-Verfahren sind:

- **Nasyam** – Einträufelung von pflanzlichen Nasentropfen zur Reinigung des Kopfes, der Nebenhöhlen und der Bereiche oberhalb des Halses.
- **Vamana** – eine sanfte, angeleitete Reinigung, in Form von Erbrechen, um Giftstoffe im Zusammenhang mit Kapha zu beseitigen.
- **Virechana** – Kräuter-Einlauftherapie, die wichtigste Reinigungsmethode zum Ausgleich von Pitta.
- **Vasthi** – Kräutereinlauf zur Darmspülung, die wichtigste Reinigungsmethode, um Vata auszugleichen.

Raktamoksha – Aderlass, wird unter bestimmten Umständen angewendet, um Verunreinigungen aus dem Blut zu entfernen.

Nicht jeder Gast erhält alle diese Verfahren. Unsere Ärzte wählen sorgfältig aus, was aufgrund Ihres Gesundheitszustands, Ihrer spezifischen Beschwerden und der Fähigkeit Ihres Körpers wichtig ist, um jeden Behandlungsschritt sicher zu durchlaufen.

Bevor mit der Reinigung begonnen wird, wird der Körper vorbereitet mit:

- **Snehana** – innere und äußere Ölung, um Giftstoffe zu lösen.
- **Swedana** – Kräuterdampf, um sie sanft zu mobilisieren.

Nach den wichtigsten Panchakarma-Behandlungen folgen Nachsorge-Therapien, die die Verdauung (Agni) stabilisieren, den Körper stärken und Ihnen helfen, reibungslos ins Gleichgewicht zurückzufinden.

Sorgfältig geplant und individuell angepasst, ist Panchakarma eine der wirkungsvollsten Heilungserfahrungen, die Ayurveda zu bieten hat.





Programmübersicht / Pakete

Jedes Programm im Retreat Park Am See Nattika ist individuell gestaltet.

Unsere Ayurveda-Ärzte passen Ihre Behandlungen, Therapien und Ernährung an Ihren Gesundheitszustand, Ihre Konstitution und Ihre Ziele an. Ob Entgiftung, Verjüngung, Stressabbau oder Stärkung der Vitalität – **jeder Plan spiegelt Ihre individuellen Heilungsbedürfnisse wieder.**



Unsere Ayurveda-Programme

Panchakarma-Grundprogramm – 14 Tage

Ein grundlegendes Reinigungs- und Verjüngungsprogramm, das vorbereitende Therapien, personalisierte Entgiftungsverfahren und regenerierende Nachbehandlungen für eine ausgewogene Heilung umfasst.

Panchakarma-Intensivprogramm – 21 Tage und mehr

Eine intensive Entgiftungskur mit mehreren Reinigungstherapien, die sorgfältig aufeinander abgestimmt sind, um Agni (Verdauungsfeuer) und Bala (Kraft) zu schützen und eine sichere, umfassende und transformative Erfahrung zu ermöglichen.

Langhana-Balance-Programm – Gewichtsmanagement – 18 Tage und mehr

Ein personalisierter Plan zur Stoffwechselumstellung mit Rookshana (Trocken-Therapien), Ernährungsberatung, Kräuterpulvermassagen und ausgewählten Behandlungen. Sie alle unterstützen eine gesunde Gewichtsabnahme ohne den Körper zu belasten, verhindern einen Anstieg des Cortisolspiegels und sorgen für einen ausgeglichenen Stoffwechsel.

Rasayana / Langlebigkeitsprogramme

- Grundlegende therapeutische Verjüngung – 7 Tage
- Langlebigkeitspaket (Rasayana-Schwerpunkt) – 14 Tage
- Entgiftungs- + Langlebigkeitsprogramm – 21 Tage

Ein gezieltes Verjüngungsprogramm, das darauf abzielt, das Gewebe zu nähren, die Vitalität zu steigern, die geistige Klarheit zu fördern und ein Altern in Würde und Anmut durch personalisierte Rasayana-Therapien und Ernährung zu unterstützen.

Kurzer Verjüngungsurlaub – 2 Tage

Ein kurzer aber erfrischender Wellness-Urlaub mit wohltuenden Massagen, nahrhafter Ayurveda-Küche und sanftem Yoga – ideal, um sich nach einer anstrengenden Woche zu entspannen oder sich regelmäßig zu verjüngen.

Eintägiger Wellnessurlaub

Eine eintägige Einführung in unser Retreat-Erlebnis, einschließlich einer Ayurveda-Behandlung, einer Yoga-Sitzung und optionalen Mahlzeiten. Perfekt, um die Essenz des Ayurveda in einer ruhigen, pflegenden Umgebung kennenzulernen.

“Ihr Körper ist einzigartig – Ihr Ayurveda sollte es auch sein.“

Panchakarma-Grundprogramm – 14 Tage

Unser **Panchakarma-Grundprogramm** ist eine **zweiwöchige Reise der tiefen Reinigung und Verjüngung**, die sorgfältig auf Ihre individuellen Gesundheitsbedürfnisse zugeschnitten ist. Der Prozess beginnt mit einer Vorbereitungsphase, die **Snehana (innere und äußere Ölung) und Swedana (Kräuterdampftherapie) umfasst**, wodurch Giftstoffe sanft gelöst und aus dem Körper mobilisiert werden.

Auf der Grundlage Ihres Gesundheitszustands und Ihrer Konstitution wählen unsere Ayurveda-Ärzte dann die am besten geeigneten Reinigungsverfahren aus, die sicher und wirksam sind und Ihr allgemeines Gleichgewicht unterstützen.

Das Programm endet mit einer Nachsorgephase, die darauf abzielt, das System zu nähren, zu stärken und zu stabilisieren. Diese Therapien helfen, die Verdauung (Agni) wiederherzustellen, die Immunität zu stärken und die geistige Klarheit zu verbessern, sodass die Vorteile von Panchakarma reibungslos und tiefgreifend integriert werden können.

Jeder Schritt dieses Programms ist auf Ihr individuelles Gesundheitsprofil zugeschnitten und bietet Ihnen eine wahrhaft ganzheitliche und transformative Heilungserfahrung.



Im Preis inbegriffen

- Erstkonsultation bei Ankunft – bis zu 60 Min. x 1
- Tägliche Kontrollkonsultation x 12
- Willkommensmassage 60 Min. x 1
- Individuell abgestimmte Ayurveda-Behandlungen für 105 Min. x 12
- Subjektive Panchakarma-Behandlung x 1 or 2
- Täglich 2 Gruppen-Yoga-Sitzungen x 14
- Während der Behandlung verschriebene einzunehmende Medikamente/ Nahrungsergänzungsmittel
- Individuell geplante Ernährung basierend auf dem Gesundheitszustand und der Körperbeschaffenheit
- Abschließende Beratung mit detaillierter Nachsorgeplanung – bis zu 30 Min. x 1

Panchakarma-Intensivprogramm – 21 Tage und mehr

Unser intensives Panchakarma-Programm, das für 3 Wochen oder mehr konzipiert ist, bietet eine tiefere therapeutische Erfahrung mit mehreren Reinigungsverfahren, die in einer sorgfältig abgestimmten Abfolge geplant sind. Jeder Schritt ist zeitlich so abgestimmt, **dass das Agni (Verdauungsfeuer) und Bala (Kraft und Widerstandsfähigkeit)** des Einzelnen während des gesamten Prozesses stabil bleiben und unterstützt werden. Diese längere Dauer ermöglicht eine gründlichere Entgiftung und gibt dem **Körper genügend Zeit, sich zu erholen, zu regenerieren und die Wirkungen** jeder Reinigungsphase zu integrieren. Jeder Plan wird von unseren Ayurveda-Ärzten individuell auf Ihre Gesundheitsbedürfnisse abgestimmt, um sowohl Sicherheit als auch maximalen therapeutischen Nutzen zu gewährleisten.

Langhana Balance Programm

– Gewichtsmanagement 18 Tage und mehr

Unser Langhana-Balance-Programm wurde entwickelt, **um den Stoffwechsel zu verbessern**, indem es die tatsächlichen Ursachen für Gewichtszunahme identifiziert – **seien sie physischer, hormoneller, emotionaler oder lebensstilbedingter Natur**. Der Ansatz ist sanft, individuell und stets stressfrei, sodass Ihr Körper niemals in einen Zustand gerät, der den Cortisolspiegel erhöht oder die Insulinresistenz steigert, was eine gesunde Gewichtsabnahme behindern kann.

Die Therapien können Folgendes umfassen:

- Rookshana (Trockentherapien) durch innere und äußere Methoden zur Verringerung von Schweregefühl.
- Spezielle Kräuterpulvermassagen zur Anregung der Durchblutung und Förderung des Fettstoffwechsels.
- Eine geführte Flüssigkeitsfastenphase von 3–4 Tagen, um die Verdauung zurückzusetzen und das Leichtigkeitsgefühl zu verstärken
- Individuelle ayurvedische Ernährungsrichtlinien zur Unterstützung eines langfristigen Stoffwechselgleichgewichts

Im Preis inbegriffen

- Erstberatung bei Ankunft – bis zu 60 Min. x 1
- Tägliche Kontrollberatung bis zu 15 Min. x 12
- Willkommensmassage 60 Min. x 1
- Individuell abgestimmte Ayurveda-Behandlungen für 105 Min. x 15
- Subjektive Panchakarma-Behandlung x 1 or 2
- Täglich 2 Gruppen-Yoga-Sitzungen x 18
- Während der Behandlung verschriebene einzunehmende Medikamente/ Nahrungsergänzungsmittel
- Individuell geplante Ernährung basierend auf dem Gesundheitszustand und der Konstitution
- Nattika Essenz-Service
- Abschließende Beratung mit detaillierten Informationen zum Nachsorgeplan und zur Pflege – bis zu 30 Min. x 1



Je nach Ihrem Gesundheitszustand können auch ausgewählte Panchakarma-Therapien einbezogen werden, um die Entgiftung zu vertiefen und die allgemeine Stoffwechselfunktion zu verbessern. Das Ziel ist nicht nur Gewichtsabnahme, sondern ein leichter Körper, ein klarerer Geist und neue Vitalität – erreicht auf sichere, unterstützte und ausgewogene Weise.

Rasayana / Langlebigkeitsprogramm



Gemäß Ayurveda findet Alterung auf zwei Ebenen statt: chronologische Alterung, die ein natürlicher Zeitablauf ist, und biologische Alterung, die durch unseren Stoffwechsel, Lebensstil, Stress und allgemeine Gesundheit beeinflusst wird. Während das chronologische Altern nicht verändert werden kann, lässt sich das biologische Altern durch einen personalisierten ayurvedischen Ansatz verlangsamen, stabilisieren und sogar teilweise umkehren. Da das Altern jeden Menschen unterschiedlich betrifft, wird jedes Rasayana- oder Langlebigkeitsprogramm im **Retreat Park Am See Nattika** vollständig auf die individuellen Bedürfnisse, die Konstitution und den Gesundheitszustand abgestimmt.

Grundlegende therapeutische Verjüngung – 7 Tage

Ein konzentriertes Verjüngungsprogramm, das darauf abzielt, das Gewebe zu nähren, die Vitalität zu steigern und ein würdevolles Altern zu unterstützen. Dieser Plan ist ideal für diejenigen, die eine kurze, aber wirkungsvolle Revitalisierungserfahrung suchen. Er umfasst maßgeschneiderte Behandlungen, Kräuterunterstützung und eine individuell abgestimmte Rasayana-Diät, um die Zellregeneration und geistige Klarheit zu fördern.

LANGLEBIGKEITSPAKET (RASAYANA-SCHWERPUNKT) – 14 TAGE

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

DETOX + LONGEVITY PROGRAMME 21 DAYS

Ein umfassendes Programm, das mit einer Entgiftungsphase beginnt, um Stoffwechselgifte auszuschleiden und das System zurückzusetzen, gefolgt von einer ausgedehnten Rasayana-Verjüngungsphase. Die Entgiftung hilft, Stoffwechselabfälle auszuschleiden, und die anschließenden Rasayana-Sitzungen nähren das Gewebe, stärken das Immunsystem und beleben Körper und Geist.

Kurzer Verjüngungsurlaub – 2 Tage

Ein Wochenende, um Körper, Geist und Energie wieder ins Gleichgewicht zu bringen.

Dies ist die ideale Wahl für alle, **die sich nach einer langen, anstrengenden Woche erholen und regenerieren möchten** – oder für diejenigen, die regelmäßig Verjüngungskuren machen möchten, um ihr Wohlbefinden zu erhalten. Genießen Sie wohltuende **Ayurveda-Massagen, nährhafte Mahlzeiten und sanfte Yoga-Übungen**, die alle darauf ausgerichtet sind, Körper und Geist tief zu entspannen.

In der ruhigen und friedlichen Umgebung unseres Resorts bietet dieser kurze Urlaub einen belebenden Schub, der Ihnen neue Energie, Klarheit und Ausgeglichenheit schenkt. Es ist der perfekte Weg, um neue Kraft zu tanken und durch die heilende Wirkung des Ayurveda mit Ihrem Wellness-Weg in Verbindung zu bleiben.



Im Preis inbegriffen

- Erstberatung bei der Ankunft – bis zu 30 Min. x 1
- Tägliche Beratungsgespräche x 1
- Willkommensmassage 60 Min. x 1
- Individuell abgestimmte Ayurveda-Behandlungen für 105 Min. x 1
- Täglich 2 Gruppen-Yoga-Sitzungen x 2.
- Kräutermedizin oder Nahrungsergänzungsmittel, die während der Behandlung verschrieben werden
- Individuell geplante Ernährung basierend auf dem Gesundheitszustand und der Körperbeschaffenheit

Eintägiger Wellnessurlaub

Unser Tagesprogramm lädt Sie ein, die Essenz des **Retreat Park Am See Nattika** an einem einzigen, erholsamen Tag zu erleben. Tauchen Sie ein von 9:00 bis 18:00 Uhr in eine **wohltuende Ayurveda-Therapie**, **nahrhafte Ayurveda-Küche** und eine **beruhigende Yoga-Sitzung**. Es ist die perfekte Möglichkeit, unsere Wellness-Philosophie kennenzulernen und eine erfrischende Auszeit vom Alltag zu genießen.

Im Preis inbegriffen

- Erste ayurvedische Beratung – 20 Minuten
Eine kurze, individuelle Beurteilung, um Ihre Bedürfnisse zu verstehen und Ihre Behandlung darauf abzustimmen.
- Individuelle ayurvedische Behandlung – 105 Minuten × 1
Eine tief entspannende, Dosha-ausgleichende Therapie, die auf Ihren Körpertyp abgestimmt ist.
- Eine Gruppen-Yoga-Sitzung
Sanfte Bewegungen und Atemübungen, um den Geist zu beruhigen und den Körper mit Energie zu versorgen.

Tagesplan Preis 180 € pro Person

Optionale Zusatzleistungen

- Ayurveda-Mahlzeiten – 30 € pro Person und Mahlzeit.
Genießen Sie authentische ayurvedische Küche, frisch zubereitet entsprechend Ihrer Konstitution.

OPTION “NUR MASSAGE”

Für diejenigen, die eine kürzere Auszeit oder einen einfachen Moment der Entspannung suchen, bieten wir auch eine Option “Nur Massage” an. Diese ist ideal, um sich zu entspannen, Verspannungen zu lösen und Körper und Geist zu erfrischen.

Verfügbare Massagen

Ganzkörper-Entspannungsmassage – 90 €

Ganzkörper-Synchronmassage – 120 €



Zimmer

Inmitten des ruhigen Parks laden unsere traditionellen Fachwerkhäuser mit Strohdächern zu einem entspannten Aufenthalt während Ihres Ayurveda-Programms im **Retreat Park Am See Nattika** ein. Mit insgesamt **35 sorgfältig gestalteten Gästezimmern und 6 exklusiven Apartments** bieten wir Ihnen eine Atmosphäre der Harmonie und des Komforts.



EINZELZIMMER STANDARD

6.01, 7.06, 7.14

Gemütliche Zimmer (12-18 m²) mit einem 100 cm breiten Boxspringbett von hoher Qualität und einem modernen Badezimmer. Ideal für Alleinreisende, die Komfort und Einfachheit suchen.



EINZELZIMMER KOMFORT

6.17, 6.18

Geräumige Zimmer (15-20 m²) mit einem großzügigen, 160 cm breiten Bett, einem Badezimmer und einer verbesserten Ausstattung - perfekt für Gäste, die besonders viel Platz bevorzugen.



DOPPELZIMMER STANDARD

6.02, 6.04, 6.05, 6.07, 6.08, 6.11, 6.12, 6.14, 6.15, 6.16, 7.12

Elegante 20-24 m² große Zimmer mit einem 180 cm breiten Boxspringbett und ruhiger Einrichtung, geeignet für Einzelpersonen oder Paare.



KOMFORT-DOPPELZIMMER

6.03, 6.06, 6.10, 7.03, 7.04, 7.05, 7.10, 7.15

Raffinierte 25-29 m² große Zimmer mit Queensize-Bett, geräumigem Interieur und modernem Badezimmer für gehobenen Komfort.



DOPPELZIMMER DELUXE

7.01, 7.02, 7.11, 7.16, 7.17

Luxuriöse 25-29 m² große Zimmer mit Queensize-Betten und Badezimmern mit Tageslicht, die Eleganz und Natur miteinander verbinden.



APARTMENT 1 – ULTRA DELUXE

10.01

Ein Premium-Apartment mit 90 m², zwei Schlafzimmern, einem stilvollen Wohnzimmer, zwei Badezimmern (eines davon mit Sauna), einer voll ausgestatteten Küche, einem Essbereich und einer privaten Terrasse mit Lounge-Sitzgelegenheiten.



APARTMENT 3 – COMFORT

9.01

Elegantes 44 m² großes Apartment mit einem Schlafzimmer mit Queensize-Bett, gemütlichem Wohnzimmer, voll ausgestatteter Küche und Badezimmer mit Tageslicht – ideal für längere Aufenthalte.



APARTMENT 2 – DELUXE

10.02

Geräumiges 85 m² großes Apartment mit zwei Schlafzimmern (Queensize-Bett + Schlafsofa), zwei Badezimmern (Dusche und Badewanne), Küche, Essbereich und Balkon mit Blick auf den Park.



APARTMENT 4

9.02

Großzügige 45-53 m² große Apartments mit zwei Schlafzimmern mit Queensize-Betten, Wohnzimmer, voll ausgestatteter Küche mit Essbereich und Balkon.



Anadi – Ayurveda-Küche-Restaurant

Im Anadi servieren wir **authentische vegetarische Gerichte nach ayurvedischen** Grundsätzen, die frisch nach traditioneller indischer Art zubereitet und auf einem nahrhaften Thali-Teller präsentiert werden. **Jede Mahlzeit wird von unserem erfahrenen Küchenteam** aus unserem indischen Resort nach ayurvedischen Prinzipien zubereitet. Alle Abläufe werden von unseren Ayurveda-Spezialisten genau überwacht, um sicherzustellen, dass jede Mahlzeit Ihre Behandlungsziele und Ihr allgemeines Wohlbefinden unterstützt. Erleben Sie die Harmonie von authentischem Geschmack, Tradition und Wellness im Anadi – wo jede Mahlzeit sorgfältig zusammengestellt wird, um Ihnen zu mehr Ausgeglichenheit, Vitalität und innerer Nahrung zu verhelfen.



Yoga

Yoga ist ein **wesentlicher Bestandteil der Heilung** in unserem Retreat und eng mit unserer ayurvedischen Philosophie verbunden. Unsere erfahrenen Yogameister aus Indien sowie qualifizierte Lehrer aus Deutschland leiten Kurse, die sorgfältig für alle Niveaus konzipiert sind – vom absoluten Anfänger bis zum Fortgeschrittenen.

Unsere strohgedeckte Yoga-Halle mit einer Fläche von 400 Quadratmetern ist in traditioneller Fachwerkarchitektur eingebettet und bietet einen ruhigen Raum, um die Verbindung zwischen Körper, Geist und Umgebung zu vertiefen.

Wir bieten **morgendliche und abendliche Gruppen-Yoga-Sitzungen** an, die jeweils eine Vielzahl von Übungen umfassen, die auf Ihr Niveau und Ihre Bedürfnisse zugeschnitten sind. Dazu gehören das Progressive Yoga und das Wellness-Yoga.

Darüber hinaus führen wir spezielle Sitzungen für **Meditation, Mantra-Gesang und Pranayama** durch, in denen Sie im Rahmen Ihrer ayurvedischen Heilungsreise tiefere Ebenen der mentalen Stille, des Atembewusstseins und der inneren Balance erkunden können.





Ergänzende Dienstleistungen

FITNESSSTUDIO – FITNESS IM EINKLANG MIT DER NATUR

Verbessern Sie Ihr Wohlbefinden in unserem geräumigen, **von der Natur inspirierten Fitnessstudio** im Herzen des Retreats. **Das 350 Quadratmeter große Fitnessstudio** verfügt über raumhohe Fenster, die viel Tageslicht hereinlassen und einen ruhigen Blick auf den umliegenden Park bieten. Ausgestattet mit modernsten Technogym-Geräten bietet es ein hochwertiges und energiegeladenes Trainingserlebnis in einer ruhigen Umgebung.

KLAFS-SAUNA – TIEFE ENTSPANNUNG UND ERNEUERUNG

Entspannen Sie sich nach dem Training in unserer Klafs-Sauna, die mit natürlichen Materialien gestaltet wurde, um eine warme, **erholungsreiche Atmosphäre zu schaffen**. Mit einer Temperatur von 65 °C unterstützt sie die Muskelregeneration, Entspannung und das allgemeine Wohlbefinden – eine ideale Ergänzung zu Ihren Ayurveda-Therapien.



Zusätzliche Einrichtungen

(außerhalb des Pakets verfügbar)

SAUNA AM SEE

Entspannen Sie sich am ruhigen Ufer des Tollensesees in unseren **wunderschön gestalteten drei Saunen am See**. Umgeben von Natur bietet diese friedliche Umgebung den perfekten Rahmen, um müde Muskeln zu entspannen, das Immunsystem zu stärken und innere Ruhe wiederzufinden.

RADTOUREN

Erleben Sie die atemberaubende Landschaft rund um den Tollensesee **auf einer geführten oder individuellen Radtour**. Entdecken Sie Routen für jedes Fitnesslevel, während Sie durch ruhige Wälder, sanfte Hügel und malerische Seeufer radeln. Für einen unvergesslichen Ausflug nehmen Sie die Fähre über den See und genießen Sie die Landschaft vom Wasser aus.

BOOTSFAHRT / KAJAKFAHREN

Genießen Sie das ruhige Wasser des Tollensesees beim **Kajakfahren, Tretbootfahren oder bei einer gemütlichen Bootsfahrt**. Ob Sie nun die Gegend erkunden, entspannen oder einfach nur die Stille genießen möchten, der See bietet ein erfrischendes Erlebnis im Herzen der Mecklenburgischen Seenplatte.



Preise für Ayurveda-Verjüngungs- und Panchakarma-Pakete

Die unten aufgeführten Preise spiegeln den therapeutischen Schwerpunkt des Retreats wider. Die Unterkunft wird separat von der ayurvedischen Vollpension und dem medizinisch betreuten **Ayurveda-Programm** aufgeführt, die beide pro Person und Tag berechnet werden. Diese transparente Struktur ermöglicht es, jeden Aufenthalt individuell auf das empfohlene Programm, die Dauer und die persönlichen Gesundheitsbedürfnisse abzustimmen.

**Alle Preise sind in Euro (€)
angegeben, und die Zimmerpreise
werden pro Tag berechnet.
Mindestaufenthalt: 2 Nächte**

Zimmerkategorie	1 Person	2 Personen	3 Personen	4 Personen
Einzelzimmer Standard	€120	---	---	---
Einzelzimmer Komfort	€130	---	---	---
Doppelzimmer Standard	€140	€160	---	---
Komfort-Doppelzimmer	€155	€200	---	---
Doppelzimmer Deluxe	€170	€220	---	---
Apartment 9.01	€190	€230	---	---
Apartment 9.02	---	€250	€270	---
Apartment 9.03	---	€250	€270	---
Apartment 9.04	---	€230	€270	---
Apartment 10.01	---	€410	€410	€410
Apartment 10.02	---	€320	€320	---

Ayurvedische Vollpension

90 € pro Person und Tag

- ♦ Vegetarische ayurvedische Küche.
- ♦ Frisch zubereitete Mahlzeiten entsprechend dem individuellen Dosha.
- ♦ Kräutertees und warmes Wasser den ganzen Tag über.
- ♦ Individuelle Ernährungsberatung.

Ayurveda-Programm

180 € pro Person und Tag

Programmkomponenten

- ♦ Erste ärztliche Beratung und individueller Behandlungsplan.
- ♦ Tägliche Ayurveda-Behandlungen (ca. 105 Minuten).
- ♦ Tägliche Yoga- und Meditationssitzungen (bis zu 3 Stunden).
- ♦ Hochwertige Kräutermedizin und therapeutische Öle.
- ♦ Workshops zu Ayurveda, Ernährung und Achtsamkeit.



Buchung & ärztliche Beratung

Für Buchungen der Panchakarma-Programme bitten wir Sie, sich direkt an uns zu wenden
unter reservation@nattikaayurveda.com

Unser Team hilft Ihnen gerne weiter und vereinbart eine **kostenlose Beratung mit unseren Ayurveda-Ärzten vor Ihrer Ankunft**, um anhand Ihrer individuellen gesundheitlichen Ziele und Ihrer Verfassung das für Sie am besten geeignete Programm zu ermitteln.

Ayurveda-Begleitpaket

Unser Ayurveda-Begleitpaket ist **für Paare gedacht**, bei denen ein Gast das Ayurveda-Programm absolviert, während der begleitende Partner keine Behandlung erhält. Beide Gäste genießen ayurvedische Vollpension, eine gemeinsame Unterkunft und uneingeschränkten Zugang zu den Einrichtungen des Retreats, sodass ein Partner Ayurveda-Behandlungen in Anspruch nehmen kann, während der andere entspannt das Retreat in seinem eigenen Tempo erkundet.





Lernen Sie das Team kennen



DR. ALAN GEORGE ALEXANDER

BAMS, MS (Shalya Tantra), MSc Global Urban Health

Dr. Alan verbindet klassische ayurvedische Weisheit mit modernen medizinischen und globalen Gesundheitsperspektiven. Ausgebildet in Ayurveda, Chirurgie und integrativen Therapien, konzentriert sich sein Ansatz auf personalisierte Heilung, Panchakarma-basierte Rehabilitation und achtsames Leben. Im **Retreat Park Am See Nattika** begleitet er Gäste auf ihrem Weg zu dauerhaftem Gleichgewicht, Resilienz und innerem Wohlbefinden.



DR. SHAHINA M. S

BAMS | Zertifikat in ayurvedischer Gynäkologie | Diplom in Kosmetologie

Dr. Shahina ist eine erfahrene Ayurveda-Ärztin mit fundierten Kenntnissen in den Bereichen Frauengesundheit, Hautpflege und ganzheitliches Wohlbefinden. Ausgebildet an der Amrita Vishwa Vidyapeetham und seit 2014 mit Nattika Ayurveda verbunden, bietet sie eine personalisierte, einfühlsame Betreuung, indem sie klassisches Ayurveda mit spezialisierten therapeutischem Fachwissen verbindet.



DR. DEEPIKA S P

BAMS

Dr. Deepika ist eine engagierte Ayurveda-Ärztin mit Erfahrung in klassischen Panchakarma-Therapien, personalisierten Beratungen und einem ganzheitlichen Lebensstilmanagement. Ausgebildet in Kerala und mit Berufserfahrung in Indien und Deutschland, verbindet sie authentische ayurvedische Weisheit mit praktischen Wellness-Ansätzen, um präventive Gesundheitsförderung und ein ausgeglichenes Leben nach den Prinzipien des Ayurveda zu unterstützen.



FRAU NOREEN FRENKLER

Gästebetreuung & Rezeption

Noreen ist eine herzliche und aufmerksame Fachkraft für Gästebetreuung aus dem Mecklenburgischen Seengebiet mit einem Hintergrund in Tourismus- und Freizeitmanagement. Seit sie 2023 zu Nattika kam, empfängt sie Gäste mit Authentizität, Sorgfalt und Achtsamkeit und schafft vom ersten Moment an ein Gefühl der Leichtigkeit, Klarheit und herzlichen Gastfreundschaft.



FRAU MEERA MOHAN

Ayurveda-Therapeutin

Meera Mohan ist eine erfahrene Ayurveda-Therapeutin aus Kerala mit Fachkenntnissen in klassischen ayurvedischen und Panchakarma- Therapien. Bekannt für ihre einfühlsame und sanfte Herangehensweise, bietet sie personalisierte Behandlungen an, die tiefe Entspannung, Heilung und das Wohlbefinden der Gäste fördern.



FRAU SANDRA K. J.

Ayurveda-Therapeutin

Sandra K. J. ist eine engagierte Ayurveda-Therapeutin, die in Kerala in ayurvedischer Pflege und Panchakarma-Therapie ausgebildet wurde. Sie ist bekannt für ihre aufrichtige, aufmerksame Herangehensweise und ihre professionelle Betreuung und konzentriert sich darauf, authentische Behandlungen anzubieten, die eine effektive Heilung und das Wohlbefinden der Gäste unterstützen.



FRAU NIMMI BAIJU

Ayurveda-Therapeutin

Nimmi Baiju ist eine erfahrene Ayurveda-Therapeutin aus Kerala, die in ayurvedischen und Panchakarma-Therapien ausgebildet ist. Sie ist bekannt für ihre ruhige und aufmerksame Herangehensweise, bietet präzise, personalisierte Behandlungen an und ist ein geschätztes Mitglied des Nattika-Teams.



FRAU SUNITHA

Senior-Ayurveda-Therapeutin

Sunitha ist eine erfahrene Ayurveda-Therapeutin mit über einem Jahrzehnt Erfahrung in authentischen Panchakarma-Therapien. Sie ist seit mehr als sechs Jahren bei Nattika Ayurveda tätig und bekannt für ihre ruhige Art, ihre Präzision und ihre Fähigkeit, tief entspannende und regenerierende Behandlungserlebnisse zu schaffen.



FRAU ANITHA

Ayurveda-Therapeutin

Anitha ist eine engagierte Ayurveda-Therapeutin, die in Kerala in ayurvedischer Krankenpflege und Panchakarma-Therapie ausgebildet wurde. Bekannt für ihre Hilfsbereitschaft, Aufrichtigkeit und ihr Streben nach Exzellenz, wurde sie durch ihre aufmerksame Betreuung und ihren ergebnisorientierten Ansatz schnell zu einem festen Bestandteil des Nattika-Teams.



HERR SUNIL

Service Team

Sunil bringt jahrelange Berufserfahrung aus verschiedenen Nattika-Retreats mit. Er ist zugänglich und aufmerksam und sorgt dafür, dass alle Wünsche rund um das Essen und den Service schnell und sorgfältig erfüllt werden, was zu einem reibungslosen und einladenden Gästelerlebnis im Retreat Park Am See Nattika Ayurveda beiträgt.



HERR BIJUMON

Ayurveda-Therapeut

Bijumon ist ein erfahrener Ayurveda-Therapeut aus Kerala, der in ayurvedischer Krankenpflege ausgebildet wurde und seit 2014 mit Nattika Ayurveda zusammenarbeitet. Er ist bekannt für seine sanfte, aufmerksame und fürsorgliche Art und sorgt dafür, dass sich die Gäste während ihrer Behandlungen wohl, unterstützt und gut betreut fühlen.



HERR SULFI SALIM

Leitender Ayurveda-Therapeut

Sulfi Salim ist ein erfahrener Ayurveda-Therapeut mit über 12 Jahren Erfahrung in klassischen Ayurveda- und Panchakarma-Therapien. Er wurde in Kerala ausgebildet und leitet derzeit die therapeutische Betreuung im Retreat Park Am See Nattika. Er ist bekannt für seine ausgewogenen Techniken, seine ruhige Art und sein Engagement für authentische, wirksame Heilung.



HERR MAIK MUHS

Instandhaltung & Parkpflege

Maik ist ein geschätztes Mitglied unseres Instandhaltungsteams und kümmert sich um die Pflege und Instandhaltung des Parks im Retreat Park Am See Nattika. Mit seinem Engagement und seiner Liebe zum Detail trägt er dazu bei, eine harmonische, einladende Umgebung zu schaffen, die die Entspannung und das allgemeine Wohlbefinden unserer Ayurveda-Gäste fördert.



HERR SUMESH

Ayurveda-Restaurant Gästebetreuung

Sumesh ist seit 2016 Teil der Nattika-Familie und verfügt über umfangreiche Erfahrung in der Ayurveda-Wellness-Gastronomie im Nattika Beach Resort und im Rockholm Wellness Retreat. Im **Retreat Park Am See Nattika** sorgt er für eine nahtlose, diätetische Verpflegung, indem er eng mit Ärzten, Köchen und Serviceteams zusammenarbeitet und jedem Gast Wärme, Effizienz und echte Fürsorge auf seinem Weg zur Heilung entgegenbringt.



HERR GOPAKUMAR

Ayurveda-Koch

Gopakumar ist ein erfahrener Ayurveda-Koch, der am Food Craft Institute eine Ausbildung im Hotelmanagement absolviert hat und seit 2012 mit **Nattika Beach Ayurveda Resort** verbunden ist. Er ist auf ayurvedisch inspirierte Küche spezialisiert und verbindet traditionelle Ernährungsprinzipien mit modernen kulinarischen Praktiken, um nahrhafte, personalisierte Mahlzeiten zu kreieren, die die Heilung unterstützen und gleichzeitig den Gaumen erfreuen.



HERR VIPINDAS

Ayurveda-Koch

Vipindas ist ein talentierter junger Koch mit einer Ausbildung in Lebensmittelproduktion und wachsender Expertise in ayurvedischer Kochkunst. Durch die Verbindung ayurvedischer Prinzipien mit kreativer Küche bereitet er Mahlzeiten zu, die sowohl nahrhaft als auch schmackhaft sind und den Gästen unvergessliche kulinarische Erlebnisse bieten, die ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden fördern.



Unser Team begleitet Sie gerne durch Ihre
Heilungserfahrung im **Retreat Park Am See Nattika**.
Wir freuen uns darauf, Sie herzlich willkommen zu heißen.





PARK AM SEE

NATTIKA AYURVEDA

Schlosspark 1, 17217 Penzlin, Germany.
Retreat, Contact: +49 3962221220
Central Reservations: +91 8943884444

reservation@nattikaayurveda.com
www.parkamseenattika.com

