

# Körperlich-seelischer Neustart Entgiften mit Ayurveda

nur im Februar und März buchbar

Stärke Dein Immunsystem und Dein mentales Gleichgewicht mit einer fünftägigen Detox-Kur nach ayurvedischen Gesichtspunkten. Nicht nur der Körper sollte regelmäßig „entschlackt“ werden, sondern auch unser Geist benötigt eine Reinigung! Genieße deshalb unterschiedliche Massageeinheiten und andere wohltuende Anwendungen, um Dich wieder im Einklang mit Dir selbst zu fühlen.

## Frühjahrspreis im Februar und März 570,- €

### Die Detox-Kur im Einzelnen

Konsultation & Pulsdiagnose  
Ayurveda-Behandlungen, abgestimmt  
auf die persönliche Konstitution.

- Himalaya-Salz-Ölpeeling
- Kräuterpulvermassage „Udvardana“
- Ganzkörperölmassage „Abhyanga“
- Stirnölguss „Shirodara“
- Bauchspezialmassage „Udarabhyanga“
- Abführtag „Virechana“
- Kräutereinnahme



Ein Ernährungsplan für die 5 Kur-Tage ist ebenso Bestandteil, wie einige Anregungen für den mentalen Ausgleich im Alltag (positives Denken, Glaubenssätze, liebevoller Umgang mit sich selbst, etc.) Nach kürzester Zeit lassen sich bereits erste Veränderungen wahrnehmen, die zu einem gestärkten und erfrischten Lebensgefühl führen.