

# Ayurveda Gesundheitsund Kurzentrum



Ayurveda-Kuren Medizin · Regeneration · Retreat





Herausgeber: Rosenberg Health & Management GmbH & Co. KG
Gesamtkonzeption: Vanessa Gutherz : Redaktion: Kerstin und Mark Rosenberg : Grafikdesign Jennifer Burghoff : Fotografie: u.a. Claus Tews : well & art GbR, Fulda
Druck: auf umweltfreundlichem Papier bei Druckerei Lokay – zertifizierter Umweltdruc

# Ayurveda in Birstein

Das Kompetenzzentrum

Die Europäische Akademie für Ayurveda ist als Kompetenzzentrum und anerkannte Bildungseinrichtung für Ayurveda-Medizin und Therapie seit über 27 Jahren in Europa und Indien bekannt. Die gemeinnützige Gesellschaft hat an ihren Standorten in Deutschland, Österreich und der Schweiz mittlerweile mehr als 25.000 Teilnehmer ausgebildet. Das Angebot erstreckt sich über die Themenwelten Medizin, Massage, Ernährung, Psychologie und Yoga.

Ihren Qualitätsanspruch sichert sich die Akademie u.a. über intensive Kooperationen mit indischen und europäischen Universitäten, Kliniken und Fachverbänden sowie über anerkannte Zertifizierungen

Seit 1998 findet alljährlich das Internationale Ayurveda Symposium in Birstein statt: Die Fachkonferenz mit Teilnehmern aus aller Welt setzt wichtige Impulse für Bildung, Forschung und Praxis in der Ayurveda-Medizin.



# Empfehlungen für Ayurveda-Kuren

Indien und Sri Lanka

Sie träumen von einer Ayurveda-Kur oder Yogareise in Indien oder auf Sri Lanka? Wir empfehlen den Veranstalter NEUE WEGE Reisen. Als Spezialreiseveranstalter für Yoga- und Ayurvedareisen besitzt NEUE WEGE über 30 Jahren Erfahrung und fundiertes Insiderwissen im asiatischen Reiseraum. Besonderes Augenmerk liegt darauf, im Einklang mit der Natur und Kultur des Gastlandes zu reisen und dabei die Umgebung intensiv zu erleben, ohne sie zu verändern!

Die Ayurveda- und Yogaresorts werden von NEUE WEGE sorgfältig vor Ort ausgewählt und überzeugen durch den hohen Standard der Anwendungen. Viele Ayurveda-Hotels sind für ihre traditionellen Ayurveda Kuren ausgezeichnet. Zudem orientiert sich NEUE WEGE an Kriterien wie sozialem Engagement und Naturschutz und fördert nachhaltige Projekte.

Das NEUE WEGE – Angebot in Asien und Europa:

- Ayurveda-Kuren
- Yoga-Reisen
- Asien-Reisen
- Europa-Ferienkurse
- Projektreisen
- Saisonangebote
- Spezialgebiet: Gruppenreisen für Ayurvedatherapeuten, Yogalehrer und deren Schüler

www.neuewege.com/rosenberg





# Erleben Sie Ayurveda

Medizinische Kuren mit Herzensqualität

In unserem Ayurveda Gesundheits- und Kurzentrum in Birstein erfahren Sie Ayurveda als Medizin, Therapie und Medical Wellness auf höchstem Niveau. Regenerieren Sie sich in einem der renommiertesten Kompetenzzentren für Ayurveda inmitten schöner Natur. Fern von allen Zerstreuungen des Alltags erwartet Sie ein kompetentes Team erfahrener Mediziner und Therapeuten, ergänzt durch eine einmalige Riege partnerschaftlich angebundener Ayurveda-Ärzte und Heilpraktiker aus Deutschland und Indien, die Sie einfühlsam behandeln und fachkundig betreuen.

So einzigartig wie Sie selbst ist auch Ihr maßgeschneidertes Kurprogramm. In familiärer Atmosphäre, in der Sie sich wohlfühlen und fallen lassen können, erfahren Sie einen individuellen Behandlungsansatz, der die medizinisch heilenden Aspekte mit den präventiven, gesundheitsfördernden Therapieformen des Ayurveda kombiniert.

Nutzen Sie unsere ganzheitlichen Kurprogramme für Ihre körperliche und geistige Erneuerung und genießen Sie sanfte Ölmassagen, therapeutische Anwendungen, fachkundige medizinische Beratungen und nicht zuletzt unsere biozertifizierte ayurvedische Küche für Ihre Gesundheit.

und Begründer der Rosenberg Gesellschaft mit ihrer Europäischen Akademie für Ayurveda und ihrem bekannten Ayurveda Gesundheits- und Kurzentrum in Birstein



Auf eine Begegnung freuen sich herzlichst Ihre

Kest & Hir Rosen



# Willkommen in Birstein

Authentischer Ayurveda im Herzen von Deutschland

Das Rosenberg Ayurveda Gesundheits- und Kurzentrum strahlt in einem ganz besonderen Flair. Ehemals ein idyllisches Forsthaus, wurde das Anwesen nach biologischen und heilenden Gesichtspunkten umgestaltet und steht heute unter Denkmalschutz.

2015 wurde das Kompetenzzentrum behutsam nach den Kriterien des Vastu-Shastra (traditionelle indische Architektur) erweitert, so entstanden eine großzügige Therapieabteilung, lichtdurchflutete Yoga-, Ruhe- und Aufenthaltsräume sowie neue Gästezimmer der gehobenen Kategorie.

Die wunderschöne Anlage inmitten des Naturparks Spessarts und am Fuße des Vogelsberges bietet einen einzigartigen Rahmen für Erholung, Begegnung und Heilung – in naturverbundener Lage und mit persönlicher Atmosphäre. Unser einladendes und komfortables Ayurveda-Therapie- und Kurzentrum zeichnet sich durch eine herzliche Arbeitsgemeinschaft aus, welche sich ganz bewusst von klassischen Hotelangeboten löst und stattdessen mit einem sehr persönlichen Betreuungskonzept aufwartet.

Als führendes Kompetenzzentrum für Ayurveda-Medizin, -Lehre und -Forschung stehen wir für innovative Ayurveda-Kuren auf höchstem Niveau.



# Ganzheitliche Ayurveda-Kuren

Heilung und Lebenskunst für Körper, Geist und Seele

#### Leben im Gleichgewicht

Innere Harmonie und das Gleichgewicht aller im Körper innewohnenden Kräfte sind die Grundlage für ein erfülltes und langes Leben. Auf diesem Grundgedanken basiert die Ayurveda-Medizin, die auf eine 2.500 Jahre alte Tradition zurückblickt. Inzwischen bestätigen immer mehr empirische Forschungen ihre positiven Effekte auf die Gesundheit. Bitte beachten Sie den Hinweis auf Seite 1.

Im Gegensatz zur westlichen Medizin stellt Ayurveda die ganzheitliche Gesundheit in den Mittelpunkt seines vielschichtigen Heilsystems.

Charakteristisch für den Ayurveda ist, dass er auf Eigenverantwortung setzt und die Selbstheilungskräfte der Patienten aktiviert.

Im Rosenberg Ayurveda Kurzentrum teilen wir unsere Kuren in unterschiedliche Kategorien ein, hier eine Orientierungshilfe:

#### Welche Kur ist die richtige?

- Medizinische Kuren
- Eine medizinische Kur findet unter der Leitung eines Arztes oder Heilpraktikers statt. Sie eignet sich für Menschen, die bereits unter einer Krankheit leiden oder tiefgreifend erschöpft sind. Laut der ayurvedischen Lehre reinigen, entgiften und stärken die Behandlungen den Organismus.
- Regenerationskuren
   Aufbauende Kuren sind für Menschen
   konzipiert, die präventiv etwas für sich tun
   möchten. Mit ihrer vitalisierenden Wirkung
   tragen sie dazu bei, die Gesundheit zu
   erhalten. Außerdem verbessern sie die
   körperliche und geistige Widerstandskraft.
- Yoga-Ayurveda-Retreats
   Ein Retreat hat die Schwerpunkte Yoga und
   Meditation in Verbindung mit ayurvedischen
   Anwendungen unter der Leitung eines qualifizierten Yogalehrers. Es ist für all diejenigen
   geeignet, die sich eine Auszeit gönnen möchten.

#### Du bist, was du isst

Die richtige Nahrung ist ein wichtiger Pfeiler im Genesungsprozess. Das ayurvedische Traditionswissen um Wirkung von Nahrung wurde unter der Leitung von *Kerstin Rosenberg*, bekannte Ayurveda-Ernährungsspezialistin und Buchautorin, konsequent weiterentwickelt.

Unser Therapeuten- und Küchenteam ist ayurveda-diätetisch geschult und versteht sich darauf, die Wirkung einer Kur mit sorgfältig komponierten Speisen, Kräutern und Gewürzen gezielt zu fördern. Mit Liebe und Sorgfalt kreieren unsere Köche abwechslungsreiche und gesunde Menüs, die einfach gut schmecken. Dabei achten wir immer darauf, die ayurvedischen Prinzipien in die westliche Welt und Küche zu übertragen und zu integrieren.

Das können Sie auch zu Hause umsetzen, denn in einer individuellen Beratung und einem Kochevent erhalten Sie viele praktische Tipps für eine gesunde Ernährung im Alltag.

#### Psychologische Begleitung

Jeder Reinigungs- und Regenerationsprozess ist eine Befreiung von körperlichen und psychischen Belastungen, welche die Gesundheit und Lebensfreude beeinträchtigen. Begleitende Gespräche mit unseren Ärzten und Therapeuten können den ganzheitlichen Kurerfolg verstärken und schenken neue Zugänge zur eigenen Persönlichkeit. Erkennen Sie Ihre einzigartige Konstitution und nutzen Sie das Wissen der ayurvedischen Psychologie als gesundheitsförderndes Lifestyle-Coaching.

#### Bewegung & Yoga

Innere Ruhe und eine sanfte Stimulation des Bewegungsapparats sind für den therapeutischen Effekt der ayurvedischen Anwendungen äußerst wichtig. In unserem Kurprogramm setzen wir bewusst auf das Zusammenspiel von Ayurveda und Yoga zur Unterstützung des ganzheitlichen Behandlungserfolgs. Deshalb beginnen und beschließen Sie Ihre erfüllten Kurtage mit ayurvedisch inspiriertem Yoga.





# Unsere Ayurveda-Kurmediziner

Erfahren · kompetent · einfühlsam – assoziierte Partner

#### Dr. med. Kalyani Nagersheth

ist Fachärztin für rehabilitative und physikalische Therapie mit Zusatzqualifikation in Ayurveda, ärztlicher Psychotherapie und Phytotherapie. Die deutsch-indische Ayurveda-Medizinerin supervidiert als assoziierte Ärztin das medizinische Spektrum am Ayurveda Gesundheits- und Kurzentrum in Birstein und engagiert sich als Spezialistin für die hohe Qualität in der ayurvedisch-ganzheitlichen Therapie und Beratung. Daneben führt sie erfolgreich eine privatärztliche Ayurveda-Praxis in Frankfurt am Main. Die Expertin für Naturheilkunde verfügt über ein profundes Wissen und langjährige Erfahrung in der Ayurveda-Medizin. Als Autorin hat sie bereits mehrere Bücher veröffentlicht - u.a. "Ayurveda mit heimischen Heilpflanzen"

#### Prof. S.N. Gupta, MD (Ayu)

ist ein weit über die Grenzen seines Landes bekannter und mehrfach ausgezeichneter Ayurveda-Arzt und Dozent. Als leitender Chefarzt am P. D. Patel Ayurveda Hospital und Professor am J.S. Ayurveda College in Gujarat/Indien ist es ihm gelungen, eine der angesehensten pañcakarma-Kliniken Indiens aufzubauen. Im Rosenberg Ayurveda Gesundheits- und Kurzentrum ist er fachlicher Begleiter der pañcakarma-Kuren und Supervisor unserer Ayurveda-Mediziner und Therapeuten. Seine beiden in Deutschland erschienenen Fachbücher (Haug-Medizinverlage) zur medizinischen Ayurveda-Therapie dienen als Referenzwerke für die Ayurveda-Ausbildung in Europa.

#### Petra Eich-Mylo

zählt zu den erfahrensten *pañcakarma*Expertinnen im deutschsprachigen Raum.
Die eidgenössisch diplomierte Ayurveda-Naturheilpraktikerin (CH) bzw. Heilpraktikerin (D) verbindet in ihrer ganzheitlichen Arbeit die authentischen Methoden der ayurvedischen Heilkunst mit ihren Zusatzqualifikatione der buddhistischen Psychologie und anthroposophischen Medizin. Ihre umfangreichen Hospitanzen an der Ayurveda-Klinik in Nadiad (Indien) entwickelten ihren enormen Erfahrungsschatz in der Behandlung chronischer und psychosomatischer Erkrankungen. Sie praktiziert in Zürich und Birstein.

#### Stefan Ries

Als Heilpraktiker und Physiotherapeut behandelt Stefan Ries seine Patienten mit jahrzehntelanger Erfahrung und Empathie. Seine praktische Erfahrung in den Bereichen der medizinischen Beratung sowie der manuellen Ayurveda-Therapie machen ihn zu einem besonders gefragten Ayurveda-Heilkundigen. Er wirkt als assoziierter Kurleiter und Ausbilder am Rosenberg Ayurveda Kompetenzzentrum in Birstein und leitet auch eine Ayurveda-Heilpraxis in Heidelberg.

#### Marco Lebbing

Facharzt für Allgemeinmedizin, Facharzt für Neurologie mit Zusatzbezeichnung Naturheilverfahren bringt seine langjährige Erfahrung in der Integration von sowohl klassischer europäischer Naturheilverfahren sowie des Ayurveda in verschiedenen deutschen Krankenhäusern ein. Er begleitet Forschungsarbeiten zur ayurvedischen Therapie auf die Darmflora beim Parkinsonsyndrom. Seit gut 10 Jahren assistiert er Prof. Dr. Gupta in den *pañcakarma*-Seminaren des Studiums der Ayurveda-Medizin an der Rosenberg Akademie.

# Unsere leitenden Ayurveda-Therapeuten

#### Prävention & Heilkunde

In den *pañcakarma*-Kuren wird die medizinische Kurleitung von einem Team aus kompetenten HeilpraktikerInnen unterstützt.



Léini Siebenaller Heilpraktikerin, Studium der Ayurveda-Medizin. Besondere Expertise in der Ernährungs- und Phytotherapie. Kurleitung und Leitung unserer ambulanten Ayurveda-Naturheilpraxis im Haus.



Sandra Woll M.Sc. Heilpraktikerin, bringt langjährige Erfahrung als Phytotherapeutin, Kurtherapeutin und Krankenschwester ein. Abschluss des Hochschul-Studiengangs (Middlesex-University/ REAA) mit dem dem Titel Master of Science in Ayurveda-Medizin.



*Theresa Sita Rosenberg B.A.* Heilpraktikerin, Studium der Ayurveda-Medizin, Tierheilpraktikerin. Erfahrung in der ganzheitlichen Therapie von Mensch und Tier. Seminarleiterin und Autorin des Fachbuches: Ayurveda für Tiere (Urania-Verlag).



*Katja Seeger M.A.* ist Heilpraktikerin und Absolventin des Master of Science in Ayurveda-Medizin. Ihr Schwerpunkt liegt in der interdisziplinären Anwendung von Ayurveda und Yoga. Fortbildung in Pulsdiagnostik.



Christine Martini-Häfner Heilpraktikerin, Studium der Ayurveda-Medizin, Yoga- und Schmerz-Therapeutin. Verfügt über ein umfangreiches Repertoire der komplementären Manual-, Kräuterund Bewegungstherapie.

#### Assoziierte Spezialisten



*Dr. Astrid Gerstemeier* ist promovierte Oecotrophologin sowie Ayurveda-Ernährungs- und -Gesundheitsberaterin in eigener Praxis. Sie besitzt besondere Expertise zur Darmgesundheit und bereichert die AgniPlus-Kuren.



Alkje Schütze Apothekerin, Heilpraktikerin, Studium der Ayurveda-Medizin. Besondere Erfahrung in der Zubereitung von diätetischen Rezepturen. Klinische Praktika an indischen Ayurveda-Hospitälern in Kerala, Gujarat und Maharashtra.

#### Rasayana-Kuren & Retreats

Die Leiterinnen unserer Regenerationskuren und Retreats arbeiten mit einem Team von mehr als 20 hervorragend ausgebildeten Ayurveda-Therapeuten zusammen, die jeden Gast mit viel Einfühlungsvermögen persönlich und konstitutionsgerecht massieren und betreuen.



**Nina Kuhn** verfügt als Ayurveda-Therapeutin, psychologische Ayurveda-Beraterin und Yogalehrerin über einen langjährigen Erfahrungsschatz, den sie als Kur- und Retreatleiterin und in der Gästebetreuung einbringt.

#### Assoziierte Ayurveda & Yoga-Therapeuten



Helga Thurn studierte bei den besten Ayurveda-Lehrern im Westen die ayurvedische Massage und Öltherapie. Die erfahrene Kurleiterin überzeugt mit ihrer souveränen Fachkompetenz und authentischen Lebenserfahrung rund um Ayurveda.



Jutta Krebs leitet seit vielen Jahren Ayurveda-Kuren und -Ausbildungen am Rosenberg Kurzentrum. Die ausgebildete Lehrerin, Logopädin, Naturkosmetikerin und Yogalehrerin zeichnet sich durch tiefes Wissen und Feinfühligkeit aus.



Petra Wolfinger ist Krankenschwester, Yoga-Lehrerin und Ayurveda-Massage-Therapeutin. Mit ihrer Expertise in der Frauenheilkunde, im Yoga und Lifestyle-Management ist sie eine einfühlsame Leiterin der Sattva-Yoga- und Frauen-Retreats.



Stephanie Bunk begleitet das Meditationsretreat als Psychologin, Yogalehrerin und erfahrene Meditationslehrerin. Mit präsenter Bewusstheit und strahlender Lebensfreude vermittelt sie die Techniken und Übungsformen der Achtsamkeit.





# Das Besondere

unserer Kuren

In Verbindung mit der Europäischen Akademie für Ayurveda gilt das Rosenberg Ayurveda Gesundheitsund Kurzentrum als führendes Kompetenzzentrum für Ayurveda-Medizin und -Forschung. Unsere innovativen Ayurveda-Kuren zeichnen sich u.a. durch die folgenden Qualitätsmerkmale aus:

- herausragende Ayurveda-Mediziner und
   -Therapeuten mit langjähriger Praxiserfahrung
- authentische Behandlungsansätze und Zusatzangebote durch indische Ayurveda-Ärzte
- ganzheitliche Kurkonzepte und Behandlungen, abgestimmt auf Ihre Konstitution
- kunstvolle Ayurveda-Massagen/-Therapien mit Einfühlungsvermögen und Präzision
- eine persönlich gestaltete Atmosphäre mit umfassendem **Rahmenprogramm** und ganzheitlich-psychologischer Begleitung
- eine ernährungstherapeutisch ausgerichtete Ayurveda-Küche, die bekömmliche Rezepte mit Genuss und Lebensfreude verbindet

# Ayurveda-Kuren im Überblick

#### $\textbf{Authentisch} \cdot \textbf{ganzheitlich} \cdot \textbf{ber\"{u}hrend}$

Medizinische Kuren*	Tage			
Pancakarma	13	Klassische Ayurveda-Reinigungskur, medizinisch	€ 3.380,-*	20
Pancakarma Tri	20	Klassische Ayurveda-Reinigungskur, medizinisch	€ 5.680,-*	20
SvasthaMed	7	Individuelle Kur unter medizinischer Leitung	€ 1.820,-*	22
PhysioVeda	6	Spezialkur für den Bewegungsapparat	€ 1.560,-*	24
AgniPlus	6	Ayurveda-Spezialkur für die Darmgesundheit	€ 1.560,-*	26
Burnout-Prävention	6	Ayurveda-Therapie mit psychologischer Begleitung	€ 1.560,-*	28
Langhana Detox	6	Ayurveda-Kur zur Entgiftung und Gewichtsreduktion	€ 1.470,-*	30
Regenerationskuren				
Rasayana	5	Regeneration für Körper, Geist und Seele	€ 1.130,-	34
AyurWellMed	6	Regenerationskur mit medizinischer Konsultation	€ 1.470,-*	36
AyurPrevent	2	Wochenendkur mit medizinischer Konsultation	€ 490,-*	38
AyurBeauty	2	Wochenendkur mit Schönheitsprogramm	€ 510,-	40
AyurGourmet	2	Wochenendkur für Genießer mit Silvestermenü	€ 520,-	41
Retreats Yoga				
Sattva-Yoga	5	Mit Ayurveda und Yoga zu inneren Kraftquellen	€ 980,-	44
Meditation intensiv	6	Yoga Retreat für Gelassenheit und Stressresistenz	€ 940,-	45
AyurPrakriti	2	Coaching & Retreat – Entdecke Deinen Ursprung	€ 460,-	46
Yoga intensiv	5	Yoga-Retreat für Lebendigkeit & inneres Wachstum	€ 980,-	47
ShaktiVeda	3	Frauen 50 <sup>+</sup> – Retreat für den Wandel im Wechsel	€ 690,-	49





## Medizinische Kuren

Ganzheitlich heilen mit Ayurveda

#### Die Entstehung von Krankheiten

Aus ayurvedischer Sicht liegt der Ursprung einer chronischen Erkrankung oft in einem Ungleichgewicht der *Doshas*.

Dabei handelt es sich um drei grundlegende Lebenskräfte, die sowohl körperliche als auch psychische Komponenten beinhalten:

- Vata Prinzip der Bewegung
- Pitta Prinzip der Transformation und des Stoffwechsels
- Kapha Prinzip der Stabilität und der Substanz

Eine Überlastung des Körpers und/oder der Psyche kann die Funktion der Doshas stören. Laut des Ayurveda werden dadurch natürliche Stoffwechselprozesse blockiert, so dass sich Toxine und Schlackestoffe im Gewebe ablagern. Langfristig kann sich daraus eine Krankheit entwickeln.

Eine ayurvedische Medizin (*kaya chikitsa*) zielt mit ihren Behandlungskonzepten darauf ab, die ursprüngliche Balance der drei Doshas, d.h. die individuelle Konstitution, wiederherzustellen.

#### Diagnosemethoden

Unsere Ayurveda-Mediziner stützen sich zunächst auf eine detaillierte Anamnese, um die ursächlichen Krankheitsfaktoren, ihre Entwicklung und die aktuellen Symptome zu verstehen. Im Rahmen des umfassenden Eingangsgespräches und täglicher Konsulationen kommen dann acht verschiedene Verfahren der ayurvedischen Diagnostik zum Einsatz:

- ayurvedische Puls- und Zungendiagnose
- Untersuchung von Urin und Stuhlgang
- Betrachtung der Augen und der Haut
- Beurteilung der Stimme und der äußeren Erscheinung

Zusammen mit dem vorher ausgefüllten Fragebogen zu Eckdaten, Vorerkrankungen und Lebensstil und den oben genannten Diagnoseverfahren erstellen Ihnen die Ärzt\*innen und Heilpraktiker\*innen einen auf Sie abgestimmten Therapieplan.

#### Kräuter- und Öltherapie

Das Rosenberg Ayurveda-Zentrum verfügt über eine eigene pañcakarma-Küche. Dort wird ein großer Teil der verwendeten Präparate (z.B. Tees, Teige, Inhalationen und Dekokten) frisch hergestellt und dem individuellen Bedarf der Patienten angepasst. Die Zubereitungen basieren auf hochwertigen Kräutern und Zutaten aus kontrolliertem, oft auch biologisch zertifizierte Anbau.

Für Massagen und Ölanwendungen nutzen wir ausschließlich Kräuteröle, die nach Originalrezepturen eigens für unser Haus erzeugt werden und nach der deutschen Kosmetikordnung für den Markt zugelassen sind.

# Ablauf einer medizinischen Kur

#### Gesundheit durch intensive Reinigung

- Vor der Kur wird mittels Fragebogen und Beratungsgespräch das passende Kurprogramm abgestimmt.
- Eingangskonsultation mit ausführlicher Anamnese beim Ayurveda-Arzt oder -Heilpraktiker.
- Vorbereitungsphase:
   Je nach Indikation werden Ghee, Massagen und Dampfbäder angewandt, um Toxine und Ablagerungen aus den Geweben zu lösen.
- Reinigungsphase:
   Ausleitung der freigesetzten Stoffe aus dem Körper mit Hilfe eines oder mehrerer der fünf Reinigungsverfahren (pañcakarma).
- Aufbauphase:
   Stärkende rasāyana-Präparate regenerieren Körper und Geist, begleitet von sanfter Bewegung mit Yoga, Atemübungen und Meditation.
- Abschlusskonsultation mit Empfehlungen zu einer angepassten Ernährung und Lebensweise.
- Nach der Kur unterstützt eine telefonische Nachbetreuung (kostenlos) den nachhaltigen Kurerfolg.

In unseren medizinischen Ayurveda-Kuren werden Sie von qualifizierten Ayurveda-Ärzten und -Heilpraktikern mit langjähriger Erfahrung behandelt. Sie setzen die traditionelle Ayurveda-Heilkunst klassisch und komplementärmedizinisch für das ganzheitliche Wohlbefinde des Patienten ein. Alle in dieser Broschüre genannten Mediziner verantworten ihre ayurveda-medizinischen Leistungen eigenständig. Unsere Ayurveda-Therapeuten stehen als renommierte Massage-Spezialisten und oft auch als Ausbilder unseres Kompetenzpartners, der Europäischen Akademie für Ayurveda, für die hohe Qualität der Behandlungen ein.

#### Vorteile einer Ayurveda-Kur in Deutschland

- kein Reisestress, der Krankheitsbilder verschlimmern kann
- gewohnte, klimatische Bedingungen
- deutschsprachige, verständnisvolle Kurleitung, geschult in europäischen Zivilisationskrankheiten
- kontrollierte, zertifizierte Präparate
- abgestimmte, regionale Bio-Schonkost
- individuelle Nachbetreuung zu Hause

# Konsultationstage

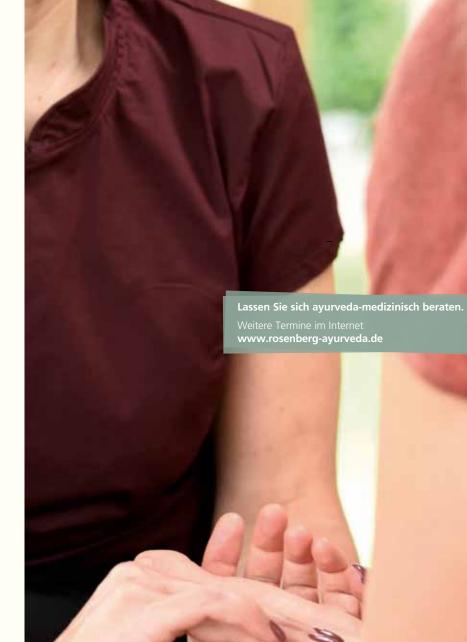
mit Dr. med. Kalyani Nagersheth

Die erfahrene Ayurveda-Ärztin *Dr. med. Kalyani Nagersheth* offeriert mehrmals im Jahr einen Sprechstundentag in der assozierten Praxis in unserem Hause, für den Sie sich im Voraus anmelden können. Mit ihrer Expertise in Allgemeinmedizin, Ayurveda und Psychologie ermöglicht *Dr. med. Kalyani Nagersheth* in einer individuellen Beratung (Umfang 60 Minuten) einen ganzheitlichen Ansatz.

Besprechen Sie mit uns Ihren persönlichen Terminwunsch unter + 49 (0) 60 54 - 91 31-0 oder buchen Sie beguem online.

Weitere Termine für Konsultationen und Ernährungsberatungen auf www.rosenberg-ayurveda.de





17

# Konsultationstermine · Umfang 60 min 22. Januar 2021 KON21.1 12. März 2021 KON21.2 30. April 2021 KON21.3 30. Juli 2021 KON21.4 17. September 2021 KON21.5 03. Dezember 2021 KON21.6

#### Preis € 148,58

Viele Privatpatienten können diese Leistung mit ihrer Krankenkasse abrechnen. Prüfen Sie Ihre Versicherungspolice.

# Krankheitsbilder und ihre Behandlung

#### Individuelle Therapiestrategien analog der ayurvedischen Lehre

#### Medizinische Indikationen

Ayurvedische Heilverfahren zielen darauf ab, nicht nur die Symptome einer Erkrankung zu lindern, sondern die Ursache aufzuspüren und zu beseitigen. Deshalb eignet sich die Ayurveda-Medizin auch für chronische Beschwerden. Nutzen Sie zur Vorabklärung hierzu gerne das ambulante Konsultationsangebot aller Mediziner wie z.B. Dr. med. Kalyani Nagersheth (s.S.17) oder Léini Siebenaller HP (s.S.58). Aus Sicht des Ayurveda können folgende Krankheiten meist erfolgreich behandelt bzw. gelindert werden (siehe auch Hinweis auf S.1):

- Erkrankungen des Bewegungsapparates: Rückenschmerzen, Arthrose, Arthritis, Rheuma, Faser-Muskel-Schmerz, Gicht
- Stoffwechselstörungen:
   Diabetes mellitus Typ 2, Funktionsstörungen der Schilddrüse, Über- und Untergewicht
- Erkrankungen im Magen-Darm-Trakt:
   Verdauungsstörungen, chronisch-entzündliche
   Darmerkrankungen (Morbus Crohn, Colitis ulcerosa), Reizdarmsyndrom, Magen- und

Darmgeschwüre, Gastritis

- Hautkrankheiten: Schuppenflechte, Neurodermitis, Akne, Ekzeme
- Erkrankungen der Atemwege:
   Asthma, chronische Bronchitis, chronische Entzündungen der Nasenschleimhäute,
   -nebenhöhlen und Mandeln
- Allergien: Heuschnupfen, Nahrungsmittel-/Hautallergien
- Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems:
   Bluthochdruck, Arteriosklerose, Herzrhythmusstörungen, koronare Herzkrankheit
- neurovegetative Störungen:
   Stress, Erschöpfung, Burnout (Prävention),
   Schlafstörungen, Migräne, leichte Depressionen,
   Tinnitus, Multiple Sklerose
- gynäkologische Beschwerden:
   Zysten, Myome, Endometriose, Wechseljahresund Menstruationsbeschwerden
- Erkrankungen im Urogenitaltrakt: chronische Entzündungen von Blase, Niere, Nierenbecken, Prostata-Beschwerden
- begleitende Krebstherapie
- Entgiftung

#### Behandlungsarten

Ayurveda therapiert stets den gesamten Menschen. Die Behandlungsstrategie berücksichtigt das persönliche Krankheitsbild, den psychischen und physischen Zustand sowie die Konstitution.

Aus diesem Grund gibt es in unseren medizinischen Kuren keinen festen Therapieplan. Der verantwortliche Arzt oder Heilpraktiker stimmt die Behandlungen individuell auf den Patienten ab. Nach einer sorgfältigen Anamnese trifft er eine medizinisch sinnvolle Auswahl aus den folgenden Anwendungen:

- Ausleitungsverfahren über Darm, Mund, Nase und Haut: Abführen (virecana), Einläufe (basti), therapeutisches Erbrechen (vamana), Reinigung der Nase (nasya), Maßnahmen zur Blutreinigung (raktamokshana)
- Phytotherapie mit Kräutern und Nahrungsergänzungen, die überwiegend in der hauseigenen Kräuterküche und nach individuellen Rezepturen hergestellt werden.



• Manualtherapien: abhyanga – Ganzkörper-Ölmassage pādābhyaṅga – ayurvedische Fußmassage gharṣaṇa – vitalisierende Trockenmassage mit dem Seidenhandschuh udvarthana – Pulvermassage mit Kräutern pinda sveda – Kräuter- oder Reisbeutelmassage marma und kalari – Behandlung von Vitalpunkten und Energiebahnen svedana – Dampfbäder und Wärmebehandlungen snehana – Trinken von Ghee (geklärte Butter, teilweise mit Kräutern angereichert) *śirodhārā* – Öl-Stirnguss kaţi-basti – lokale Ölanwendung bei Rückenschmerzen und Bandscheibenproblemen śirobasti – Kopfbad mit warmem Kräuteröl

#### Ayurveda-Wissen

der Sinnesorgane

Mehr Informationen rund um das Thema Ayurveda-Medizin finden Sie online auf: **www.rosenberg-ayurveda.de** 

karāna purana und netra tarpaṇa – Ölung

# Pancakarma – authentischer Ayurveda

Klassische Ayurveda-Reinigungskuren mit medizinischer Betreuung – 13 / 20 Tage

#### Herzstück des Ayurveda

pañcakarma ist das Herzstück der Ayurveda-Medizin. In dem zweiwöchigen Reinigungsprogramm unter medizinischer Leitung bekommt jeder Kurgast eine auf ihn zugeschnittene, individuelle und liebevolle Therapie auf der Grundlage der klassischen Ayurveda-Lehre.

#### **Entgiftung & Regeneration**

Diese intensive Reinigungskur bewirkt eine effektive und nachhaltige Entgiftung und Regeneration. Mit dem über Jahrhunderte erprobten Gesamtkonzept des *pañcakarma* werden wasserlösliche und fettlösliche Schlacken anhand von fünf Reinigungsverfahren aus dem Körper ausgeleitet. Die Wirkung der Ausleitungen ist nicht nur auf den Verdauungstrakt beschränkt, sondern erstreckt sich bis in die Zellebenen des gesamten Organismus. Nach der umfassenden Reinigung wird der Körper in einer Nachbehandlungsphase durch Ruhe, ayurvedische Ernährung und mit Hilfe spezieller *rasāyana*-Präparate gekräftigt.

Diese stellen unsere Mediziner mit biologischen Kräutern und frischen Dekokten individuell nach ayurvedischen Rezepturen her.

#### Ganzheitliche Therapieerfolge

Die Anwendung der wirkungsvollen Heilkunst des *pañcakarma* hat sich u. a. zur Behandlung von Stoffwechselstörungen, Magen- und Darmerkrankungen, Herz-Kreislauf-Beschwerden, dem rheumatischen Formenkreis, Hauterkrankungen, Allergien, Frauenleiden, neurovegetativen Störungen (z. B. Schlaflosigkeit) und allen psychosomatisch bedingten Erkrankungen bewährt (siehe auch vorseitige Indikationsliste).

#### Pancakarma Tri

Einige Beschwerdebilder benötigen eine komplexe und zeitlich längere Phase der Ausleitung und der therapeutisch begleiteten Regeneration. Wir bieten deshalb einige unserer *pañcakarma*-Kuren auch als 3-wöchige Tri-Variante mit fachlicher Begleitung von Dr. S.N. Gupta an.

#### Aus dem Pancakarma-Kurprogramm

- umfassende Basis-Anamnese durch unsere Ayurveda-Ärzte und -Heilpraktiker
- tägliche Konsultationen und medizinische Beratungsgespräche
- täglich abgestimmter Therapieplan mit ayurvedischen Massagen, Ölanwendungen, Kräuterheilkunde und Manualtherapien wie z. B. Öl- oder Trockenmassagen sowie Wärmeanwendungen, Packungen oder Spezialbehandlungen
- individuelle Anwendung der Ausleitungsverfahren und ergänzenden Therapieformen
- persönliche und emotionale Begleitung während des ganzen Kurprozesses
- Vorträge, Yogaunterricht, geführte Meditationen, kreative Workshops und Kochdemo
- umfassende Abschlusskonsultation

Pancakarma-Kurtermine ·	Umfang 13 Tage
02.01 15.01.21	AIK21.1
31.01 13.02.21	AIK21.2
13.03 26.03.21	AIK21.3
04.05 17.05.21	AIK21.4
30.05 12.06.21	AIK21.5
27.06 10.07.21	AIK21.6
15.08 28.08.21	AIK21.7
19.09 02.10.21	AIK21.8
17.10 30.10.21	AIK21.9
13.11 26.11.21	AIK21.10
05.12 18.12.21	AIK21.11
02.01 15.01.22	AIK22.1
06.02 19.02.22	AIK22.2
05.03 18.03.22	AIK22.3

Pancakarma Tri Termine	<ul> <li>Umfang 20 Tage</li> </ul>
04.05 24.05.21	AIK21.43
19.09 09.10.21	AIK21.83

 Kurpreis 13 Tage
 € 3.380, 

 Kurpreis 20 Tage
 € 5.200, 

Inklusive aller Behandlungen, Beratungen, med. Konsultationen und Kräuterpräparate, zzgl. Unterkunft und Verpflegung (s.S. 56)

Im Mai, September & November begleitet und berät *Prof. S.N. Gupta* die leitende Medizinerin während der *pañcakarma*-Kur.





## SvasthaMed

Individuelle Kur unter medizinischer Leitung – 7 Tage

#### Im Selbst verweilen

Der ayurvedische Gesundheitsbegriff svastha heißt wörtlich übersetzt "im Selbst verweilen". Das Ziel unserer medizinischen Individualkur SvasthaMed ist es, Sie innerhalb eines intensiven Behandlungsprozesses wieder in Kontakt mit sich selbst und Ihrer Gesundheit zu bringen. Dazu kombiniert unser bewährter Therapieansatz professionelle Öl-Massage mit medizinischen Ayurveda-Anwendungen.

#### Individueller Behandlungsansatz

Während Ihrer SvasthaMed-Kur werden Sie von qualifizierten Ayurveda-Spezialisten umfassend betreut. Nach gründlicher Eingangskonsultation stellen erfahrene Ayurveda-Mediziner ein Behandlungsangebot auf Ihre individuelle Konstitution und Befindlichkeit ab. Dazu gehören heilkundliche Kurzkonsultationen mit der Kurleitung, wirkungsvolle (Öl-)Anwendungen und eine typgerechte Ernährung. Außerdem schenken Kräutertherapien, natürliche Heilmittel und sanfte Ausleitungsverfahren neue Gesundheit und Lebensenergie.

#### Gesundheitscheck

Mit ihrem individuellen Behandlungsansatz und dem integrierten medizinisch-ayurvedischen Gesundheitscheck bieten Ihnen unsere SvasthaMed-Kuren die Chance für eine nachhaltige Verbesserung und Stabilisierung Ihres Wohlbefindens. Freuen Sie sich auf eine intensive Zeit der Reinigung und Erneuerung Ihrer körperlichen und geistigen Kräfte.

#### Das SvasthaMed-Behandlungsprogramm

- umfangreiche Eingangskonsultation und Abschlussgespräch mit der med. Kurleitung
- tägliche Kurzkonsultationen und Beratungen
- individuelle Ayurveda-Massagen und Ölbehandlungen mit ausgewählten Ölen und Kräutern
- manuelle Therapien und Spezialanwendungen, individuell abgestimmt auf Ihre Bedürfnisse, wie z.B.
- · abhyaṅga klassische Ölmassage
- · pinda sveda Kräuter- o. Reisbeutelbehandlung
- · *śirodhārā* Stirnguss
- · kati-basti, grīva-basti lokale Rückentherapie
- reinigende bzw. nährende Einläufe (basti und nasya), sanfte Ausleitungsverfahren sowie Ölung der Sinnesorgane (z.B. karāna purana, netra tarpaṇa) entsprechend der Indikation
- Ernährungs- und Gesundheitsempfehlungen
- tägliche Yoga- und Meditationsanleitung
- Ayurveda-Vorträge und -Kochdemo

SvasthaMed-Kurtermine	• Umfang 7 Tage
02.01 09.01.21	ASK21.1
24.01 31.01.21	ASK21.2
31.01 07.02.21	ASK21.3
13.03 20.03.21	ASK21.4
09.04 16.04.21	ASK21.5
04.05 11.05.21	ASK21.6
17.05 24.05.21	ASK21.7
30.05 06.06.21	ASK21.8
27.06 04.07.21	ASK21.9
15.08 22.08.21	ASK21.11
19.09 26.09.21	ASK21.10
17.10 24.10.21	ASK21.12
13.11 20.11.21	ASK21.13
05.12 12.12.21	ASK21.14
02.01 09.01.22	ASK22.1
21.01 28.01.22	ASK22.2
06.02 13.02.22	ASK22.3

#### **Kurpreis € 1.820,-**

Inklusive aller Behandlungen, Beratungen, med. Konsultationen und Kräuterpräparate, zzgl. Unterkunft und Verpflegung (s.S. 56)

# PhysioVeda - Spezialkur für den Bewegungsapparat

Ayurveda · Yoga · Physiotherapie - 6 Tage

#### Arthrose und Arthritis behandeln

In der ayurvedischen Medizin kaya chikitsa werden Beschwerden des Bewegungsapparats nachhaltig und ganzheitlich mit ausgewählten Ayurveda-Massagen, Yogaübungen, individueller Ernährungstherapie und integrierter Manualund Physiotherapie behandelt. Bei degenerativen und entzündlichen Erkrankungen des Bewegungsapparats (Arthrose und Arthritis) sind die Behandlungskonzepte des Ayurveda besonders effektiv. Die damit erzielten Therapieerfolge werden auch in der aktuellen Forschung zunehmend sichtbar.

#### Individuelles Intensivprogramm

In unserer einwöchigen Spezialkur erhalten Sie ein Intensivprogramm mit täglichen Ayurveda-Anwendungen, Yoga- und Physiotherapie von erfahrenen Experten zur Behandlung des Bewegungsapparats bei Arthrose, Rückenschmerzen, Bandscheibenvorfall, Ischias-Beschwerden, Gelenkstörungen und Wirbelsäulenproblematiken etc.

Das PhysioVeda-Behandlungsprogramm

- umfangreiche Eingangs- u. Abschlusskonsultation
- individuelle Ayurveda-Massagen u. Ölbehandlungen mit ausgewählten Ölen und Kräutern
- manuelle Therapien und Spezialanwendungen, individuell abgestimmt auf Ihre Bedürfnisse, wie z.B.
- kalari und marma-Massage südindische Behandlungstechniken für den Bewegungsapparat
- · pinda sveda lokale Anwendungen an den Gelenken mit dem Kräuterbeutel
- · *kati-basti, griva-basti* lokale Rückenauflagen- und Öltherapie
- physio- oder schmerztherapeutische Anwendungen
- therapeutisches Yoga-Personaltraining mit speziellen Übungen, auf Ihre Beschwerdebilder abgestimmt
- individuelle Ernährungs- und Kräuterempfehlungen
- tägliche Entspannungs- und Meditationsanleitung
- Ayurveda-Vorträge und -Kochdemo

PhysioVeda-Termine · U	Jmfang 6 Tage
09.01 15.01.21	AVK21.1
20.03 26.03.21	AVK21.2
25.04 01.05.21	AVK21.3
11.05 17.05.21	AVK21.4
04.07 10.07.21	AVK21.5
28.08 03.09.21	AVK21.6
26.09 02.10.21	AVK21.7
20.11 26.11.21	AVK21.8
09.01 15.01.22	AVK22.1
13.02 19.02.22	AVK22.2
22.04 28.04.22	AVK22.3

#### **Kurpreis**

€ 1.560,-

Inklusive aller Behandlungen, Beratungen, med. Konsultationen und Kräuterpräparate, zzgl. Unterkunft und Verpflegung (s.S. 56)



# Forschung und Studie

Ayurveda-Therapie bei Arthrose

Seit 2009 besteht eine Forschungskooperation mit dem indischen Gesundheitsministerium und der Charité Universitätsmedizin in Berlin, um die wissenschaftliche Auseinandersetzung mit der ayurvedischen Medizin im europäischen Gesundheitswesen voranzutreiben.

Es wurde bereits eine Studie zur Ayurveda-Therapie bei Kniearthrose realisiert. Die Ergebnisse legen nahe, dass hier eine komplexe Ayurveda-Therapie einer komplexen konventionellen Therapie überlegen sein könnte. Die 2018 veröffentlichte Studie wurde u.a. mit dem Holzschuh-Preis für Komplementärmedizin ausgezeichnet.

#### Forschungsfonds

Unterstützen auch Sie den Forschungsfonds des VEAT – Verband Europäischer Mediziner & Therapeuten e.V. und der Rosenberg gemeinnützigen Gesellschaft für ganzheitliche Gesundheit und Bildung.

#### Spendenkonto

IBAN: DE20 5075 0094 0007 0088 85 BIC: HELADEF1GEL (Kreissparkasse Gelnhausen), "Stichwort Forschungsfonds"



# AgniPlus

#### Ayurveda-Spezialkur für die Darmgesundheit – 6 Tage

#### Immer Ärger mit dem Darm?

Sie leiden unter Verdauungsstörungen wie Blähungen, Verstopfungen und Völlegefühl oder Reizdarm, entzündlichen Darmbeschwerden und Unverträglichkeiten? Dann könnte die Agni-Plus-Kur Erleichterung und Linderung schaffen.

#### Das Verdauungsfeuer

Agni, das Verdauungsfeuer, ist im Ayurveda die zentrale Kraft, welche für eine gute Gesundheit, Verdauung und Energiegewinnung verantwortlich ist. Alle Verdauungsbeschwerden und Darmerkrankungen lassen sich auf eine Störung der von Agni gesteuerten Stoffwechselprozesse zurückführen.

Zur Regulierung der Verdauungskraft und Darmtätigkeit helfen, neben einer auf die Konstitution abgestimmten Ernährungsweise, auch individuelle Gewürzund Kräutermischungen, Ölbehandlungen und Reinigungstherapien als sanftes Detox zur Entlastung des Verdauungstrakts.

#### **Ganzheitliches Therapiekonzept**

Das Behandlungskonzept dieser Spezialkur für die Darmgesundheit verbindet ein intensives Ernährungsberatungsprogramm mit medizinischer Begleitung, Phytotherapie, Ayurveda-Massagen und Spezialbehandlungen für Verdauung und Darm. Im Mittelpunkt stehen Beratungsgespräche, welche die körperlichen, psychischen und psycho-emotionalen Faktoren der Verdauungs- und Darmbeschwerden auf ayurvedische und medizinische Weise beleuchten. Folgende Fokusthemen runden die ganzheitliche Kur ab: Einfluss der eigenen Gedankenkraft, Bedürfnisse des Körpers verstehen, die Lebensweise den Bedürfnissen anpassen, Lebensmittelauswahl. Darauf aufbauend erhalten Sie Ernährungspläne und eine praktische Kochschule.

In dieser Kur stärken Sie Ihr Verdauungsfeuer, entlasten den Stoffwechsel und bekommen typgerechte Empfehlungen für den Alltag an die Hand.

#### Aus dem AgniPlus-Programm:

- umfassende medizinische Ayurveda-Konsultation mit Befunderhebung und Konstitutionsbestimmung
- spezielle Ernährungsanamnese und individuelle Beratungsgespräche
- individueller Ernährungsplan mit Spezialempfehlungen für die Kochpraxis zu Hause
- Kochkurs und diätetische Praxistipps
- ayurvedische Massagen, individuell abgestimmt auf ihre Bedürfnisse, z.B.:
- · abhyaṅga klassische Ölmassage
- · pādābhyaṅga ayurvedische Fußmassage
- · śirodhārā Stirnguss
- reinigende oder n\u00e4hrende Einl\u00e4ufe (basti)
  oder sanfte Darmreinigung (virecana), je
  nach Bedarf und Indikation
- tägliche Yoga- und Meditationsanleitung
- Ayurveda-Vorträge und Kochdemo

<b>AgniPlus-Kurtermine</b> ⋅ 6 Tage	
21.02 27.02.21	ADK21.1
22.08 28.08.21	ADK21.2
07.11 13.11.21	ADK21.3
15.01 21.01.22	ADK22.1
10.04 16.04.22	ADK22.2

#### Kurpreis € 1.560,-

Inklusive aller Behandlungen, Beratungen, med. Konsultationen und Kräuterpräparate, zzgl. Unterkunft und Verpflegung (s.S. 56)



## Burnout-Prävention

#### Ayurveda-Therapie mit psychologischer Begleitung – 6 Tage

#### Schutz aufbauen

Speziell auf Menschen mit Erschöpfung und Stresssymptomen zugeschnitten, setzt unsere Burnout-Präventionskur auf einen individuellen Therapieplan, der ayurvedische Anwendungen mit psychologischer Beratung verknüpft. Ziel ist es, die persönliche Widerstandskraft und Resilienz zu stärken, um so einen ganzheitlichen Schutz vor tieferen Einbrüchen oder Folgeerkrankungen aufzubauen.

Zu diesem Zweck nutzen die psychologisch gebildeten Kurleiter und Therapeuten die ayurvedische Psychotherapie genauso wie westliche Methoden.



#### Stressmuster erkennen

Nach Ihrer Anamnese erhalten Sie energiestärkende Ölmassagen mit ausgewählten Ayurveda-Ölen sowie eine typgerecht abgestimmte Ernährungs- und Kräutertherapie. Damit können sich Körper und Psyche tiefgreifend regenerieren.

Zusätzlich kommen Sie über persönliche Coachings und Gespräche Ihren speziellen Stress- und Burnout-Mustern auf die Spur. Verbunden mit täglichen Meditationen und Entspannungstraining bekommen Sie Werkzeuge an die Hand, um mehr Verantwortung für sich und Ihre Gesundheit zu übernehmen.

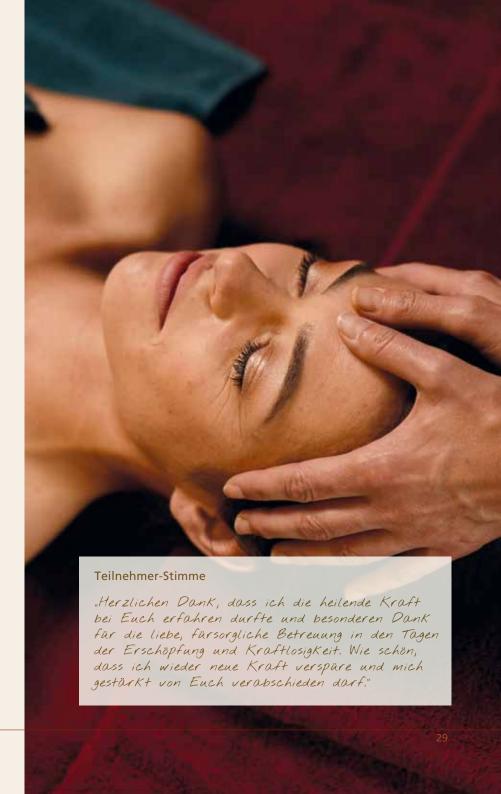
#### Aus dem Burnout-Präventionsprogramm

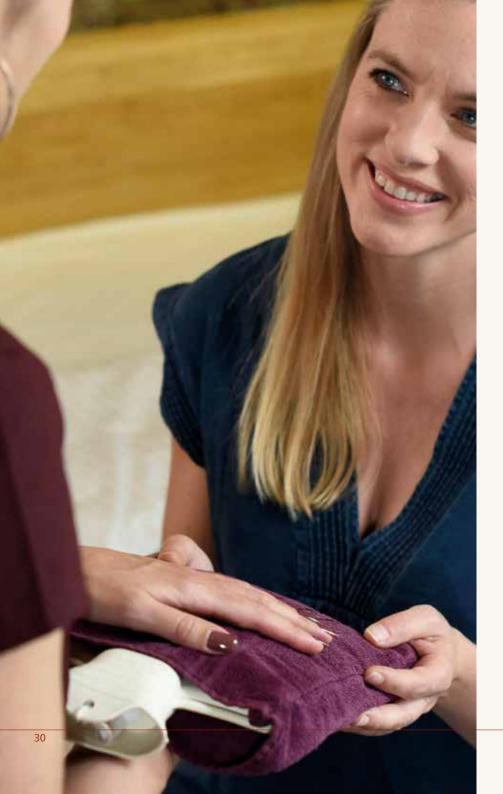
- umfangreiche Eingangskonsultationen, medizinische und psychologische Begleitung
- individuelle Ayurveda-Massagen mit ausgewählten Ölen und Kräutern
- manuelle Therapien und Spezialanwendungen, individuell abgestimmt auf Ihre Bedürfnisse, wie z.B.
- · abhyaṅga klassische Ölmassage
- · pādābhyaṅga ayurvedische Fußmassage
- · *śirodhārā* Stirnguss
- nährende Einläufe (basti und nasya) sowie Ölung der Sinnesorgane (z.B. karāna purana, netra tarpaṇa) entsprechend der Indikation und Bedarf
- trad. ayurvedische und moderne Psychotherapie
- täglich Yoga, Atem- & Entspannungsübungen, Meditation
- Ayurveda-Vorträge und -Kochdemo
- Abschlusskonsultation mit Empfehlungskatalog

Burnout-Kurtermine · Umf	ang 6 Tage
07.02 13.02.21	AKB21.1
24.05 30.05.21	AKB21.2
10.07 16.07.21	AKB21.3
24.10 30.10.21	AKB21.4
26.11 02.12.21	AKB21.5
12.03 18.03.22	AKB22.1

#### Kurpreis € 1.560,-

Inklusive aller Behandlungen, Beratungen, med. Konsultationen und Kräuterpräparate, zzgl. Unterkunft und Verpflegung (s.S. 56)





# Langhana Detox

Ayurveda-Kur zur Entgiftung und Gewichtsreduktion – 6 Tage

#### Anregung für den Stoffwechsel

Werfen Sie Ballast ab! Bei vitalisierenden Ayurveda-Massagen und einem anregenden Bewegungsprogramm finden Sie neue Leichtigkeit und Fitness im Körper und im Geist.

Das Detox-Programm baut auf eine Ernährungsund Kräutertherapie, die speziell auf den Stoffwechsel abgestimmt ist und einem gesunden, gemüsebasierten Fastenprogramm, frei von den alltäglichen Verlockungen, entspricht.

Damit kann es gelingen, Blockaden in den biologischen Prozessen aufzulösen, den Körper zu entlasten und das Gewicht dauerhaft zu reduzieren.

Darüber hinaus stimulieren Massagen mit Seidenhandschuhen, Kräuterpulvern und gefüllten Gazesäckchen den natürlichen Abbau von überschüssigem Fettgewebe. Die Anwendungen regen eine Straffung des Gewebes an, insbesondere in den sogenannten "Problemzonen".

#### Ayurvedische Ernährung

Um auch im Alltag ausgewogen und gesund zu essen, lernen Sie bei Vorträgen und individuellen Beratungen die Prinzipien der ayurvedischen Ernährung kennen. In einem Kochkurs können Sie dieses Wissen gleich praktisch umsetzen.

Dazu erhalten Sie einen Speiseplan, der auf Ihre persönlichen Bedürfnisse abgestimmt ist. Das kann eine spezielle Diät-Ernährung sein oder ein Empfehlungspaket, wie Sie Ihren Körper typgerecht und genussvoll mit den benötigten Nährstoffen versorgen.

Persönliche Beratungsgespräche begleiten den intensiven Behandlungsprozess und helfen bei Bedarf, die emotionalen Ursachen falschen Essverhaltens oder Genussmittelkonsums zu verändern.

Aus dem Langhana-Programm

- pādābhyaṅga ayurvedische Fußmassage
- gharṣaṇa vitalisierende Ganzkörpermassagen mit Seidenhandschuhen
- *udvarthana* stoffwechselanregende Pulvermassage mit Kräutern
- jambira piṇḍa sveda Zitronen-Kräuterbeutel-Massagen mit Anti-Cellulite-Rezeptur je nach Indikation
- svedana integrierte Schwitzbehandlungen
- individuell abgestimmte Ayurveda-Diät mit integrierter Gewürz- & Kräutertherapie
- medizinische Ernährungsberatung mit Empfehlungen und Speiseplan für zu Hause
- individuelle Begleitung im Therapieprozess
- tägliches Yoga-, Bewegungs-, Meditationsund Entspannungsprogramm
- Ayurveda-Kochdemo mit speziellen Detox-Rezepten
- Vorträge zum Thema Abnehmen mit Ayurveda, Ernährung, Gesundheit und Psyche

Langhana-Kurtermine · <code>\</code>	Jmfang 6 Tage
15.01 21.01.21	ALK21.1
21.02 27.02.21	ALK21.2
29.03 04.04.21	ALK21.3
25.05 01.05.21	ALK21.4
06.06 12.06.21	ALK21.5
26.11 02.11.21	ALK21.6
27.02 05.03.22	ALK22.1
28.03 03.04.22	ALK22.2

#### Kurpreis

€ 1.470,-

Inklusive aller Behandlungen, Beratungen, med. Konsultationen und Kräuterpräparate, zzgl. Unterkunft und Verpflegung (s.S. 56)





# Regenerationskuren

#### Das Geheimnis von strahlender Schönheit, Immunkraft und Lebensfreude

Gesundheit hat viele Facetten: Manche betrachten sie lediglich als das Fernbleiben von Krankheit. Ayurveda hingegen versteht ganzheitliche Gesundheit als einen Zustand, in dem sich Körper und Psyche im Gleichgewicht befinden und über viel Lebensenergie verfügen. Eine vitale Lebensfreude, gepaart mit starker Immunkraft und hoher Belastungsfähigkeit resultieren daraus.

Der Schlüssel zu Gesundheit und Glück liegt aus ayurvedischer Sicht in der erneuernden Kraft unseres Verdauungsfeuers (agni), welches mittels einer typgerechten Auswahl von Nahrungsmitteln und deren achtsamer Zubereitung dem Organismus alle Nähr- und Vitalstoffe zuführt, die er für seine Erneuerung, Regeneration und Verjüngung benötigt.

Als "Rasayana" bezeichnet Ayurveda all jene Therapiemethoden, die den erneuernden Gewebestoffwechsel anregen und damit der Regeneration und Verjüngung dienen. Die wohltuenden Ölbehandlungen, Gewürz- und Kräuterrezepturen sowie Ernährungs- und Gesundheitsempfehlungen wirken außerordentlich entspannend und stressreduzierend: Erleben auch Sie, wie Ayurveda schon in kurzer Zeit strahlende Lebensfreude (ojas), neue Vitalität und Immunkraft entfacht.

# Ganzheitliche Konzepte der Erneuerung

Für die "Runderneuerung" der körperlichen und mentalen Kräfte gestalten wir in unseren Regenerationskuren optimale Rahmenbedingungen:

- wirkungsvolles Behandlungsprogramm mit individueller Note
- inspirierende Ayurveda-Empfehlungen für den gesunden und entspannten Alltag
- emotional berührende Gespräche und liebevolle Betreuung durch einfühlsame Kurtherapeuten
- familiäre Wohlfühlatmosphäre unter Gleichgesinnten

# Rasayana

Ayurveda-Regeneration für Körper, Geist und Seele – 5 Tage

#### Vitalität & Lebensfreude

Die rasāyana-Wellnesskuren schenken in nur fünf Kurtagen neue Vitalität und Lebensfreude. Mit einem intensiven und ganzheitlichen Behandlungs- und Regenerationsprogramm erfahren Sie nachhaltige Erholung und Gesundheitssteigerung.

Das bewährte *rasāyana*-Kurkonzept dient der Stabilisierung strapazierter Nerven, erschöpfter Kraft und überanspruchter Organe. Es basiert auf einer aufbauenden *rasāyana*-Therapie, die einen tief wirkenden Revitalisierungsprozess für Körper, Geist und Seele in Gang setzt. Mit sanften Ölmassagen, ausgewählten Gewürzen und Nahrungsmitteln sowie einem ganzheitlichen Yoga- und Entspannungsprogramm wird die Lebensenergie effizient gesteigert.

#### Lebensenergie für den Alltag

Genießen Sie in persönlicher Atmosphäre äußerst wohltuende Ayurveda-Massagen, schweben Sie in einem Meer von warmem Öl und lassen Sie sich von erfahrenen Therapeuten und unserer hervorragenden Ayurveda-Küche an Leib und Seele verwöhnen.

So erleben Sie entspannende Tage mit einer umfassenden Gesundheitsvorsorge. Ihre Reserven werden wieder aufgefüllt und Sie erfahren neue Impulse für ein gesundes Leben.

In anregenden Vorträgen und alltagsorientierten Workshops zeigen wir Ihnen praktische Tipps und einfache Hausmittel, um das persönliche Wohlbefinden auch im Alltag stetig zu erneuern. Aus dem Rasayana-Behandlungsprogramm:

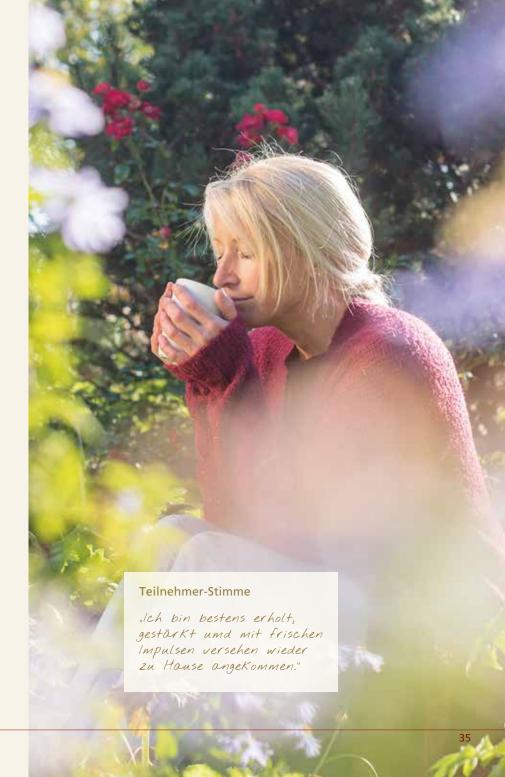
- pādābhyaṅga ayurvedische Fußmassage
- abhyanga Ganzkörperölmassage
- *śirodhāra* Stirnguss mit warmem Öl; alternativ: *mūkabhyaṅga-lepa* – Gesichtsbehandlung
- kalari dynamische Ganzkörpermassage nach südindischer Tradition; alternativ: ayurvedische Teilkörpermassage (Bauch, Kopf, Rücken)
- *gharṣaṇa* ayurvedische Seidenhandschuh-Massage
- svedana Schwitzbehandlungen
- Konstitutionsbestimmung und Lebensstilberatung mit der Kurleitung
- Vorträge, Yoga, Entspannung, Meditation, Kochdemo, Workshops & Gesprächsrunden
- individuelle Begleitung und "Zeit für sich"



Rasayana-Kurtermine ·	· Umfang 5 Tage
24.01 29.01.21	AWK21.1
13.02 18.02.21	AWK21.2
28.02 05.03.21	AWK21.3
04.04 09.04.21	AWK21.4
11.04 16.04.21	AWK21.5
13.06 18.06.21	AWK21.6
20.06 25.06.21	AWK21.7
20.07 25.07.21	AWK21.8
10.08 15.08.21	AWK21.9
03.09 08.09.21	AWK21.10
14.09 19.09.21	AWK21.11
12.10 17.10.21	AWK21.12
02.11 07.11.21	AWK21.13
21.12 26.12.21	AWK21.14
26.12 31.12.21	AWK21.15
23.01 28.01.22	AWK22.1
20.02 25.02.22	AWK22.2
20.03 25.03.22	AWK22.3
17.04 22.04.22	AWK22.4

#### Kurpreis € 1.130,-

Inklusive aller Behandlungen, Beratungen und Kräuterpräparate, zzgl. Unterkunft und Verpflegung (s.S. 56)



# AyurWellMed

### Regenerationskur mit medizinischem Gesundheitscheck - 6 Tage

### Gesund und kraftvoll bleiben

Die sechstägige AyurWellMed-Regenerationskur mit Gesundheitscheck verbindet hochkarätige Ayurveda-Therapie mit einem entspannenden Wohlfühlprogramm zur körperlichen und mentalen Stärkung. Auf der Basis einer fundierten Konsultation durch einen unserer Ayurveda-Mediziner erhalten Sie täglich ein auf Ihre Bedürfnisse maßgeschneidertes Kurprogramm mit wirkungsvollen Ayurveda-Massagen, Ölanwendungen und Spezial-Therapien, ganz so wie es Ihnen gut tut.

Lassen Sie sich verwöhnen von unseren einfühlsamen Therapeuten und genießen Sie frisch zubereitete Ayurveda-Menüs aus unserer vegetarischen Bio-Küche, die Ihre Vitalität und Abwehrkraft stärken. Zusätzlich vermitteln abwechslungsreiche Vorträge zur Ayurveda-Heilkunde, Ernährung und Hausapotheke sowie eine Koch-Demo wertvolle Impulse für ein gesundes Leben im Alltag.

### Aus dem AyurWellMed-Programm:

- medizinische Ayurveda-Konsultation mit Anamnese, Diagnose, Therapieplan und Empfehlungskatalog für eine gesunde, typgerechte Ernährungs- und Lebensweise
- individueller Behandlungsplan mit ayurvedischen Massagen und Ölbehandlungen, wie beispielsweise:
- *pādābhyaṅga* ayurvedische Fußmassage
- abhyanga Ganzkörperölmassage
- śirodhāra Stirnguss mit warmem Öl; alternativ: mūkabhyaṅga-lepa – Gesichtsbehandlung
- kalari dynamische Ganzkörpermassage nach südindischer Tradition
- Kräutertherapie, abgestimmt auf Konstitution und Beschwerdebilder
- Yoga, Meditation und Ayurveda-Vorträge
- Koch-Demo mit praktischen Ernährungstipps

AyurWellMed-Kurtermin	<b>e</b> ∙ 6 Tage
15.01 21.01.21	AWM21.0
07.03 13.03.21	AWM21.1
29.03 04.04.21	AWM21.2
24.05 30.05.21	AWM21.3
10.07 16.07.21	AWM21.4
28.08 03.09.21	AWM21.5
02.10 08.10.21	AWM21.6
07.11 13.11.21	AWM21.7
26.11 02.12.21	AWM21.8
15.01 21.01.22	AWM22.1
27.02 05.03.22	AWM22.2
28.03 03.04.22	AWM22.3

### Kurpreis € 1.470,-

Inklusive aller Behandlungen, Beratungen, med. Konsultationen und Kräuterpräparate, zzgl. Unterkunft und Verpflegung (s.S. 56)



# AyurPrevent-Kur

### Medizinisch geleitete Wochenendkur mit Gesundheitscheck – 2 Tage

### Gesundheit fördern

Entdecken Sie unter medizinischer Leitung die Quelle Ihrer Gesundheit! Die AyurPrevent-Kur umfasst ein intensives Wochenendprogramm mit ayurvedischer Beratung und Ölmassage. Anhand der Konstitutionsbestimmung und Diagnose erhalten Sie ein persönliches Coaching für die präventive Gesundheitsförderung und Leistungssteigerung.

### Aus dem AyurPrevent-Programm

- Ayurveda-Konsultation mit Konstitutionsdiagnose, Therapie- & Ernährungsempfehlungen
- pādābhyaṅga ayurvedische Fußmassage
- *abhyaṅga* klassische Ganzkörperölmassage oder *kalari* dynamische Ganzkörpermassage
- Ayurveda-Manual- und Öltherapie für den Rücken, Kopf oder Bauch – entsprechend Ihrer medizinischen Befunderhebung
- Rahmenprogramm mit Vortrag, Gesundheitscoaching und Ayurveda-Tipps für den Alltag
- Yoga, Entspannung und Achtsamkeitstraining: sanfte Techniken gegen Stress

AyurPrevent-Kurtermine ·	Umfang 2 Tage
31.12 02.01.21	APK21.1
22.01 24.01.21	APK21.2
29.01 31.01.21	APK21.3
09.04 11.04.21	APK21.4
18.06 20.06.21	APK21.5
16.07 18.07.21	APK21.6
17.09 19.09.21	APK21.7
03.12 05.12.21	APK21.8
31.12 02.01.22	APK22.1
21.01 23.01.22	APK22.2
25.02 27.02.22	APK22.3
18.03 20.03.22	APK22.4



€ 490,-

Inklusive aller Behandlungen, Beratungen, med. Konsultationen und Kräuterpräparate, zzgl. Unterkunft und Verpflegung (s.S. 56)





# AyurBeauty

### Wochenendkur mit ayurvedischem Schönheits- und Anti-Aging-Programm

### Wahre Schönheit von innen

Genießen Sie ein erfüllendes Wohlfühl-Wochenende mit ayurvedischen Schönheitsbehandlungen, die Sie innerlich und äußerlich zum Strahlen bringen. Ganz im Sinne der Ayurveda-Kosmetik, welche auch als "Liebestherapie" übersetzt wird, erfahren Sie einfühlsame Gesichts- und Ganzkörpermassagen, welche das Herz öffnen und tiefes Berührtsein entfalten, zur wohltuenden Entspannung beitragen und sich direkt auf die Verjüngung und Glättung der Haut auswirken.

Das AyurBeauty-Wochenende wird von unserer erfahrenen Ayurveda-Schönheitsspezialistin und Naturkosmetikerin *Jutta Krebs* geleitet und findet in kleiner Gruppe mit maximal sechs Frauen statt.

### Aus dem Behandlungsprogramm:

- mukhābhyaṅgalepa umfassende Kopf-, Gesichts- und Herzöffnungsmassage mit individueller Maske und Blütenwasser-Kompresse
- abhyanga entspannende Ganzkörperölmassage mit ayurvedischem Kräuteröl
- individuelle Ayurveda Ernährungs- und Schönheitsberatung

### Beratungs- und Workshop-Programm:

- Schönheit und Anti-Aging aus Sicht des Ayurveda erleben
- Pflegetipps mit Rezepturen für Haut und Haar einfach umsetzen
- Ernährung für die Haut von innen
- ayurvedisches Ritual: ein Erleben für die Sinne

AyurBeauty-Kurtermine ·	Umfang 2 Tage
16.04 18.04.21	AAK21.1
18.06 20.06.21	AAK21.2
08.10 10.10.21	AAK21.3
24.12 26.12.21	AAK21.4

### **Kurpreis**

€ 510,-

Inklusive aller Behandlungen, Beratungen, Konsultationen und Kräuterpräparate, zzgl. Unterkunft und Verpflegung (s.S. 56)

# AyurGourmet

Wochenendkur für Genießer mit Silvestermenü

### Genussvoll in das neue Jahr

Unsere AyurGourmet-Kur lädt dazu ein, sich auf ein neues Jahr voller Gesundheit und Lebensfreude einzustimmen. Entspannende Ayurveda-Massagen helfen dabei, Altes gehen zu lassen und sich auf das zu besinnen, was im eigenen Leben mehr Raum bekommen soll. Dazu gibt ein abwechslungsreiches Programm wertvolle Anregungen, wie die ayurvedische Ernährung die Gesundheit stärken und zu einem typgerechten Lebensstil beitragen kann.

An dem AyurGourmet-Wochenende verwöhnen unsere Köche die Kurgäste mit einem liebevoll zubereiteten Silvestermenü in Bio-Qualität. Tauchen Sie ein in eine Geschmackswelt aus Gewürzen und guten Zutaten und erleben Sie, wie die ayurvedische Küche Ihren Gaumen erfreut. Eine wunderbare Gelegenheit, den Jahreswechsel genussvoll und achtsam zu gestalten.

### Aus dem AyurGourmet Programm:

- abhyanga klassische Ganzkörperölmassage
- *śirodhāra* königlicher Ölguss; alternativ: individuelle Ayurveda-Teilkörpermassage (Füße, Rücken, Gesicht)
- typgerechte Ayurveda-Ernährungsberatung
- Gewürzworkshop mit Inspiration für die gesunde ayurvedische Kochkunst
- sanfte Techniken gekonnter Stressreduktion
- zwei ayurvedisch-vegetarische 5-Gang-Bio-Gourmet-Menüs
- ein kreatives Ayurveda-Bio-Gourmetbuffet

### **AyurGourmet-Kurtermin** • Umfang 2 Tage

31.12.20 - 02.01.21	AGK21.1
31.12.20 - 02.01.22	AGK22.1

### **Kurpreis**

€ 520,-

Inklusive aller Behandlungen, Beratungen und AyurGourmet-Spezialprogramm, zzgl. Unterkunft und Verpflegung (s.S. 56)







### Retreats

### Zeit für sich selbst mit Yoga und Ayurveda

### Yoga hat viele Facetten

Vom dynamischen Flow bis zum sanften Achtsamkeitstraining – jeder Konstitutionstyp bevorzugt einen eigenen Yogastil, der seinen körperlichen und mentalen Qualitäten auf optimale Weise entspricht. Dabei ist Yoga mehr als ein sanfter Sport. Die Verbindung von Bewegung, Atemführung und Konzentration schafft Bewusstheit, Entspannung und neue Freiräume im Körper und im Geist.

Bei unseren Retreats erleben Sie eine entspannende Auszeit mit einem umfassenden Yogaund Selbstreflektionsprogramm. Inspirierende Vorträge, angeleitete Körperreisen und stille Meditationen schenken neue Freude und Ruhe aus sich selbst heraus. Beim intensiven Hatha-Yogaunterricht – individuell auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt (vom Anfänger bis zum sehr Fortgeschrittenen) – können Sie Ihre inneren Kraftquellen erleben.

### Yoga und Ayurveda gemeinsam wirken sie besser

Die gemeinsamen Wurzeln des Yoga und Ayurveda machen eine Kombination aus beiden Therapiemethoden besonders wirksam. Mit Yoga befreien Sie sich von körnerlichen und

Mit Yoga befreien Sie sich von körperlichen und mentalen Anspannungen, Ayurveda schenkt Ihnen eine typgerechte Anleitung zum Gesundund Glücklichsein.

Gönnen Sie sich eine Zeit nur für sich selbst, um Ihr Leben neu auszurichten und sich mit Gleichgesinnten in der Gruppe auszutauschen. Die ayurvedischen Prinzipien können Sie dabei unterstützen, Ihr Potenzial voll auszuschöpfen und den Alltag passend zu gestalten.

### **Retreat-Highlights**

- qualifizierter Yogaunterricht mit individuell abgestimmtem Übungsprogramm
- einfühlsame Ayurveda-Massagen von kompetenten Therapeuten
- angeleitete Meditationen und Entspannungstraining
- persönliche Gespräche und spirituelles Coaching mit Yoga und Ayurveda
- eine energetisierende Atmosphäre und inspirierender Austausch mit Gleichgesinnten
- konkrete Anregungen, wie Sie Ihren
   Lebensstil typgerecht mit Ayurveda bereichern
- einen liebevoll gestalteten Raum, um sich zu entfalten und in die eigene Mitte zu gelangen

# Sattva-Yoga – Balance für Körper und Seele

Mit Ayurveda und Yoga zu inneren Kraftquellen finden – 5 Tage

### Yoga & Ayurveda

Genießen Sie eine wunderschöne Woche mit individuell abgestimmten Yogastunden und erleben Sie authentischen Ayurveda mit allen Sinnen. Das individuell abgestimmte Yoga-Programm während des Retreats führt in eine neue Achtsamkeit im eigenen Üben und stärkt die positiven (sattvischen) Persönlichkeitsanteile und persönliche Resilienz.

Mit Hilfe der ayurvedischen Gesundheitsberatung gewinnen Sie mehr Verständnis, Gelassenheit und Selbstvertrauen im Umgang mit ihrem Körper, ihrem mentalen Potential und den Herausforderungen des Alltags.

### Zeit für sich selbst

Professionell geführte Yogastunden, Meditationen und einfühlsame Ayurveda-Ölmassagen begleiten Sie in die Entspannung. Nutzen Sie die Symbiose der verwandten Wissenschaften Yoga und Ayurveda, um Ihre verborgenen Potenziale zum Strahlen zu bringen.

Das Sattva-Yoga Retreat-Pprogramm:

- täglich Yoga am Morgen; YinYoga oder Meditation am Abend
- ein individuelles Yoga Personal Training
- *abhyaṅga* eine Ayurveda-Ganzkörpermassage
- śirodhāra ein Ölstirnguss oder eine Ayurveda-Teilkörpermassage (Rücken, Gesicht oder Füße)
- ayurvedische Gesundheitsberatung

### Vorträge und Workshops:

- Die Konstitution: mentale Stärken und Schwächen der Konstitutionstypen erkennen
- Die Gunas: wie Sattva, Rajas und Tamas Einfluss auf unser psychisches Gleichgewicht nehmen
- Im Alltag gut umsetzbar: Stressmanagement mit Yoga und Ayurveda

Sattva-Yoga · Umfang 5 Tage	
28.02 05.03.21	YAR21.1
04.04 09.04.21	YAR21.2
13.06 18.06.21	YAR21.3
20.07 25.07.21	YAR21.4
02.11 07.11.21	YAR21.5
20.03 25.03.22	YAR22.1

### Retreatpreis

€ 980,-

Inklusive aller Yogaprogramme, Behandlungen, Beratungen und Vorträge, zzgl. Unterkunft und Verpflegun (s.S. 56)



### Meditation intensiv

(Schweige-) Retreat für Gelassenheit und Stressresistenz – 6 Tage

### Die Kraft des Geistes spüren

Meditation findet in der Gesellschaft und Wissenschaft immer mehr Anerkennung. Viele Studien zeigen die Bedeutung und Wichtigkeit von Meditation für die geistige, psychische und körperliche Gesundheit und belegen ihre hochwirksamen, gesundheitsfördernden Effekte. Das Retreat führt die Teilnehmer an eine tiefere Erfahrungsebene der Meditation heran. Es vereint einen harmonischen Wechsel von Meditation, Achtsamkeitsübungen und Yoga.

Erleben Sie eine intensive Auszeit, in der Sie in eine spirituelle Selbsterfahrung eintauchen und zu einer tiefen Innenschau gelangen. Liebevoll und psychologisch versiert führt Sie die Retreatleitung innerhalb von drei Schweigetagen mit vielen angeleiteten Meditationsübungen und einfühlsamen Gesprächen zu den Wurzeln Ihrer Persönlichkeit. Sie lernen in einer unvergesslichen Atmosphäre die Kraft des Geistes und die Transformation der Gefühle einzusetzen, in Stille, Liebe, Vertrauen und Achtsamkeit.

### Aus dem Retreat-Programm

- mehrere Meditationseinheiten am Tag, kombiniert mit Gehmeditationen und Achtsamkeitsübungen
- Reflektionsrunden, in denen die eigenen Erfahrungen verarbeitet werden können
- harmonischer Wechsel von Yoga- und Meditationseinheiten
- drei Schweigetage
- psychologische Einzelgespräche
- Vorträge am Abend, die inhaltlich an den Meditationsprozess der Teilnehmer angeglichen sind

### **Meditation intensiv** • Umfang 6 Tage

02.10. - 08.10.21

MRI21.1

### Retreatpreis

€ 940.-

Inklusive aller Meditations- und Yogaprogramme, Vorträge und Beratungen, zzgl. Unterkunft und Verpflegun (s.S. 56)

# AyurPrakriti

Coaching & Retreat: Entdecke Deinen Ursprung – 2 Tage

### Sich selbst lieben und verstehen

Ayurveda und Yoga zeigen uns, wer wir wirklich sind. Erkennen wir unsere *prakriti*, die Grundkonstitution, so gewinnen wir einen tiefen Zugang zu unserer wahren Natur mit all ihren Vorlieben, Abneigungen und Talenten, die unser Leben bestimmen.

Erleben Sie eine erfüllende Zeit mit sich selbst und kommen Sie Ihrer eigenen Persönlichkeit mit Ihren individuellen Stärken, Fähigkeiten und Bedürfnissen näher. Genießen Sie die beglückende Kraft der Selbsterkenntnis bei angeleiteten Meditationen und Körperreisen, ayurvedischer Dosha-Bestimmung und einfühlsam abgestimmten Yogastunden unter professioneller Begleitung.

Aus dem AyurPrakriti-Programm

- ayurvedisch inspirierte Yogastunden zum Erspüren der individuellen Persönlichkeitsanteile und -stärken
- Meditation und Übungen zur Selbstreflektio
- entspannende Körperreise zum Ursprung der eigenen Grundkonstitution (*prakriti*)
- Ayurveda-Coaching mit Konstitutionsbestimmung und praktischen Lebenstipps
- eine typgerechte Ayurveda-Massage

<b>AyurPrakriti</b> • Umfang 2 Tage	
05.03 07.03.21	ASR21.1
16.07 18.07.21	ASR21.2
08.10 10.10.21	ASR21.3
25.02 27.02.22	ASR22.1

### Retreatpreis

€ 460,-

Inklusive aller Yogaprogramme, Workshops, Behandlungen und Beratungen, zzgl. Unterkunft und Verpflegun (s.S. 54)



# Yoga intensiv

### Yoga-Retreat für neue Lebendigkeit und inneres Wachstum – 5 Tage

### Yoga - mehr als Asanas

Yoga ist nicht nur körperliches Training, sondern auch geistiges, emotionales und spirituelles Wachstum. Das Retreat führt die Teilnehmer in tiefere Erfahrungsräume von Asana, Pranayama, Drishti, Sadhana, Meditation und gesunder Lebensführung. Wir erkunden die Prinzipien des achtgliedrigen Pfades, des Vinyasa, der Spiraldynamik und der Biomechanik, die das Üben auf der körperlichen Ebene auf eine neue Erkenntnisstufe heben und uns öffnen für das Mysterium, das Yoga tatsächlich ist.

### Rhythmus und Ruhe finden

Ziel des Retreats ist es, sich auf körperlicher (grobstofflicher) und geistiger (feinstofflicher Ebene energetisch neu aufzuladen. Ruhelose Energien können abfließen und der Körper wird neu belebt. Idealerweise gelangen wir durch das Üben von Körper- und Geisteshaltung in den "Yogazustand" – einen inneren Raum von Stille, in dem wir uns verbunden fühlen mit uns selbst, der Natur und den Menschen um uns herum.

### Das Yoga intensiv-Programm:

- eine intensive Asana-Einheit pro Tag abwechselnd fließend dynamisch (nach Vinyasa-Prinzipien) und statisch (Hatha)
- eine regenerative Yoga-Einheit pro Tag in Form von Yin Yoga, Restorative Yoga (Iyengar) oder Yoga Nidra
- Pranayama zum energetischen Ausgleich der anregenden bzw. beruhigenden Asanas
- Meditation im Sitzen (Vipassana) oder Gehen
- Sadhana inspirierende spirituelle Übungen, um Yoga "von der Matte" mit in den Alltag zu nehmen

### Das Rahmenprogramm:

- Vortrag zur Yoga-Lebensweise und Psychologie
- Austausch in der Gruppe
- ein psychologisches Einzelgespräch für jede/n Teilnehmer/in

Yoga intensiv · Umfang 5 Tage	
13.02 18.02.21	YIR21.1
12.10 17.10.21	YIR21.2
17.04 22.04.22	YIR22.1

### Retreatpreis

€ 980.-

Inklusive aller Yogaprogramme, Behandlungen, Beratungen und Vorträge, zzgl. Unterkunft und Verpflegun (s.S. 56)



### ShaktiVeda

für Frauen 50<sup>+</sup> – Retreat für den Wandel im Wechsel – 3 Tage

### "Ich bin einzigartig"

– und das ist gut so! Mit dieser inneren Einstellung gelingt es Frauen, die Wechseljahre als befreiende Wandlungsjahre zu erleben.
Um das 50. Lebensjahr herum treten Frauen in eine neue Lebensphase mit körperlichen und emotionalen Veränderungen ein. Typische Wechseljahressymptome wie Hitzewallungen und Schlafstörungen kündigen eine neue Ausrichtung an. Darüber hinaus fordert das Lebensumfeld mit Familie, Partner und Beruf uns auf, neue Inhalte und Konzepte für ein glückliches und erfülltes Leben im Älterwerden zu finden. Je nach Konstitution, Lebensweise und innerer Haltung muss nicht jede Frau unter diesen Effekten "leiden".

### Weiblichkeit neu definieren

Dieses Retreat ist darauf ausgerichtet, die neue Lebensphase in Reife und Fülle sowie mit Sinn und Sinnlichkeit zu erleben.

Mit einfachen Yoga-, Atem- und Meditationsübungen, individueller Ayurveda-Beratung und Massage sowie interaktiven Techniken der Selbstreflexion gestalten wir Frauen-Rituale, die uns berühren und stärken. Aus dem ShaktiVeda Retreat-Programm:

- eine ayurvedische Einzelberatung
- eine individuelle Ayurveda-Massage
- therapeutische Empfehlungen und praktische Tipps gegen Beschwerden der Wechseljahre
- Workshop zur Selbstmassage sich selbst etwas Gutes tun
- Rituale und Workshops rund um die Themen Abschied und Neubeginn in den Wechseljahren
- täglich Yoga und Meditation

ShaktiVeda • Umfang 3 Tage	
06.08 09.08.21	FAR21.1
03.02 06.02.22	FAR22.1

### Retreatpreis

€ 690,-

Inklusive aller Behandlungen, Beratungen, Vorträge und Workshops, zzgl. Unterkunft und Verpflegun (s.S. 56) DOWNE

Grundtonsbehron Selbst







# Freies Rahmenprogramm

Inklusiv bei unseren Ayurveda-Kuren

Ayurveda ist ein ganzheitliches Konzept, das alle Lebensbereiche umfasst. Damit Sie möglichst viele Facetten der traditionellen Heilkunde kennenlernen und für sich erfahren können, ergänzt ein Rahmenprogramm mit vielseitigen Angeboten die Behandlungen während Ihrer Kur.

### Yoga und Meditation

Stimmen Sie sich mit einem wohltuenden Yogaprogramm auf den Tag ein, der vor Ihnen liegt. Regelmäßig bieten wir vor dem Frühstück eine Yogastunde an, in der Sie mit behutsamen Bewegungen Ihren Körper anregen und den Geist klären. Auf diese Weise in ein harmonisches Gleichgewicht gebracht, können Sie noch besser von den Anwendungen Ihrer Kur profitieren, denn: Yoga und Ayurveda gehören zusammen!

### Vorträge und Abendentspannung

Die Kurleiter und -therapeuten gestalten am späten Nachmittag ein abwechslungsreiches Vortragsprogramm für Sie, das individuell auf das Thema Ihrer Kur und Ihre Bedürfnisse abgestimmt wird. Hier können Sie viele Anregungen mit nach Hause nehmen, die Gesundheit und Wohlbefinden in Ihrem Alltag bereichern.

Später geben die Abendrunden Raum für innere Einkehr und Entspannung etwa in Form von angeleiteten Meditationen, Traumreisen oder beruhigenden Yogaübungen. Damit können Sie den Tag geruhsam ausklingen lassen und sich auf einen erholsamen Schlaf vorbereiten.

### **Ayurvedisches Kochevent**

Zum Rahmenprogramm Ihrer Kur gehört ebenfalls eine Kochdemonstration mit einem unserer Ayurveda-Köche. Dieses Event ist bei unseren Gästen besonders beliebt! Hier bekommen Sie eine praktische Einführung in die Geheimnisse der ayurvedischen Küche. Sie lernen die wichtigsten Gewürze kennen und erfahren, worauf Sie bei der Zubereitung der Speisen Wert legen sollten. Anschließend können Sie beim Abendessen selbst probieren, wie gut Ayurveda schmeckt.

### Gemeinsam Ayurveda erleben

Unsere Kuren finden zu festen Terminen statt, so dass Sie während Ihres Aufenthaltes mit einer vertrauten Gruppe von Gästen zusammen sind. Auf diese Weise kommt es zu einem regen Austausch, Sie teilen Erfahrungen über Ayurveda und das Leben – und manchmal entstehen sogar Freundschaften, die lange über die Kur hinaus bestehen.



# Ayurvedische Bio-Küche

Konstitutionsgerecht & lecker

### Genuss für die Gesundheit

Unsere Ayurveda-Kochkunst für Leib und Seele ist weit über Deutschland hinaus bekannt und verwöhnt unsere Kurgäste mit gesunden Köstlichkeiten nach den Prinzipien des Ayurveda.

Mit Liebe und Sorgfalt kreieren unsere, von Kerstin Rosenberg persönlich ausgebildeten, Ayurveda-Köche wohlschmeckende Speisen, gesunde Gourmetbuffets und heilsame Diätmenüs, die direkt auf den individuellen Konstitutionstyp und Therapieprozess abgestimmt werden. Unser Anliegen ist es, das ayurvedische Wissen mit einer ganzheitlichen Ernährung für die westliche Welt zu verbinden.



Vegetarisch



DE-ÖKO-037 EU-/Nicht-EU-Landwirtschaft

### Saisonal und regional

Bereits seit 2011 trägt die Ayurveda-Küche in Birstein das EU-Bio-Siegel. Entsprechend legen unsere Köche besonderen Wert auf frische Zutaten der Saison aus biologischem Anbau, die nach Möglichkeit direkt aus der Region stammen. Die kreativen vegetarischen Gerichte werden mit Ghee, dem Gold des Ayurveda, zubereitet und mit der ganzen Vielfalt ayurvedischer Gewürze veredelt.

Die Speisen sind ausgleichend für alle Doshas, wobei der Menüplan auf die spezifische Kur sowie die Behandlungsphase abgestimmt ist. In der ayurvedischen Vollverpflegung sind ein vielseitiges Frühstücksbuffet, ein 3-gängiges Mittagsmenü sowie ein warmes Abendbuffet enthalten. Dazu können sich unsere Gäste den Tag über an Kräutertee und dem im Ayurveda obligatorischen heißen Wasser bedienen.

Ayurvedische Rezepte aus der Kurküche in Birstein:

www.rosenberg-ayurveda.de





### Räume zum Wohlfühlen

East meets West - charmanter Landhausstil und IndianArt-Design

Naturholz, Lehm, Terrakotta, Schiefer und ganz viel Licht – unsere Zimmer sind mit hochwertigen Naturmaterialien und geschmackvollem Interieur gestaltet und dienen als ruhiger Rückzugsort während Ihres Kuraufenthalts.

Mit viel Liebe zum Detail wurden die Räumlichkeiten nach den Prinzipien der indischen Architekturlehre *Vastu-Shastra* gestaltet, um die heilende Kraft des Raumes einzubinden und erlebbar zu machen. Fühlen Sie sich einfach wohl!

Die Zimmer im Gästehaus des historischen Forsthauses sind einfach, aber gemütlich in warmen Farben eingerichtet – genau richtig, um sich auf sich selbst und das Wesentliche in Ihrem Leben zu konzentrieren. Im neuen Kurhaus laden acht Einzel- und Doppelzimmer mit ihrer Komposition aus moderner Klarheit und IndianArt-Design mit original indischem Kunsthandwerk und Unikaten zum Entspannen und Gesundwerden ein.

In unserem Haus finden Sie viele Orte zum Wohlfühlen und Verweilen: eine lichtdurchflutete Lounge für besinnliche Momente, eine Bibliothek mit ayurvedischer Fachliteratur und ausgewählter Belletristik sowie ein gemütliches Café mit Ayurveda-Shop.



### Zimmer und Preise

### Übernachtung inklusive ayurvedischer Vollverpflegung\*

Kurhaus – inklusive ayurvedischer Vollverpflegung*	Einzelbelegung	Doppelbelegung
EZ Deluxe "Ojas – Lebensfrische"  22 qm voller Inspiration und ein wunderbarer Ausblick in die Natur. Ihr Zimmer mit eigenem Balkon und liebevoll kombinierten indischen Accessoires vermittelt schon beim ersten Betreten positives Wohngefühl. Mit 140 cm breitem Bett, Lehmklimawand, Naturholzböden und begehbarer Dusche.	€ 169,-	-
<b>EZ/DZ Deluxe "Ashvins – Göttliche Zwillinge"</b> Jedes der neuen Zimmer ist ein Unikat. Auf 24 qm Fläche mit eigenem Balkon finden Sie eine perfek abgestimmte Mischung aus indischen Liebhaberstücken und klassischem Wohndesign. Eine große begehbare Dusche rundet die optimale Wohlfühlsymbiose ab. Auch als Einzelzimmer buchbar.	€ 189,-	€ 135,-
Gästehaus – inklusive ayurvedischer Vollverpflegung*	Einzelbelegung	Doppelbelegung
EZ "Prana – Lebensenergie" Klein, aber fein. In diesem ca. 15 qm großen Zimmer mit Einzelbett finden Sie alles, was Sie fü einen heilsamen und entspannten Kuraufenthalt benötigen. Klares Design und eine gute Raumatmosphäre mit klösterlichem Charakter ermöglichen Rückzug und Ruhe im Innen und Außen.	€ 104,-	-
<b>EZ "Tejas – Leuchtende"</b> Sonnige Wohlfühloase mit Balkon und Südblick. Mit einem extra-breiten Bett (120 cm) ist das 20 qm große Zimmer ein wunderbarer Ort der Entspannung.	€ 135,-	_
DZ "Surya – Sonne"  Das ideale Zimmer für Sonnenliebhaber verfügt über eine Terrasse zur Südseite. Innen umfassen die Surya-Räume ca. 20 qm und sind mit zwei Einzelbetten ausgestattet.	€ 126,-	€ 91,-
Dachstudio/Junior Suite "Svarga – Himmel" Licht, Raum und Energie fluten unsere schönen Dachstudios. Die 35 qm großen Junior-Suiten sin mit original indischen Möbeln, Doppelbett und einer Dusche sowie Badewanne ausgestattet. Die verglaste Giebelfront bietet weite Ausblicke in die schöne Natur.	€ 179,-	€ 124,-

Alle Zimmer sind Nichtraucherzimmer, haben Vollholz-Parkett und -Möbel und sind mit Dusche/WC, Föhn, Bademantel sowie Schreibtisch ausgestattet. Kostenloses WLAN ist in und rund um das AyurCafé verfügbar. Die Zimmer im Kurhaus sind strahlungsarm und bieten Internet-Anschluss (für RJ45 LAN-Kabel). Die im Zimmerpreis enthaltene ayurvedische Vollverpflegung umfasst: Ayurveda-Frühstücksbuffet, 3-gängiges Mittagsmenü, Abendbuf et.



# Naturheilpraxis

Heilpraktikerin Léini Siebenaller (Ayurveda-Medizin) & Team

Im Frühsommer 2020 eröffneten wir mit der Heilpraktikerin Léini Siebenaller die Naturheilpraxis für Ayurveda-Medizin im Rosenberg Gesundheits- und Kurzentrum. Das Leistungsspektrum der Praxis reicht von der ausführlichen Erstkonsultation über eine ganzheitliche Therapieplanerstellung bis hin zu den vielfältigen manualtherapeutischen Behandlungen, die der Ayurveda zu bieten hat. Als Absolventin des Master-Studiengangs Ayurveda-Medizin und Leiterin der Pancakarma-Kräuterküche hier im Hause verfügt sie über ein umfangreiches ayurveda-medizinisches Wissen, von dem Sie ganz eigenständig ambulant sowie als Vorbereitung auf eine Kur in unserem Haus oder auch als Nachbereitung nach einer Kur profitieren können.

Terminvereinbarung am besten online: www.rosenberg-ayurveda.de/naturheilpraxis oder:

praxis@rosenberg-ayurveda.de +49 (0) 6054 9131-31 Neben einer ausführlichen, ganzheitlichen Anamnese und die darauf abgestimmte Therapieplanerstellung bieten Léini Siebenaller & ihr Team folgende Behandlungen an:

- Ganzkörpermassage abhyanga
- dynamische Ganzkörpermassage kalari
- Rückenmassage prshtabhyanga
- Fuß- und Beinmassage padabhyanga
- Gesichts-/Kopf-/Nackenmassage mukhabhyanga
- Schwangerenmassage
- Stirnölguss śirodhāra
- Kräuterpulvermassage udvarthana
- Kräuterstempelmassage pinda sveda
- Dauerölanwendung auf Gelenken kati-basti
- Dauerölanwendung für Augen akshi tarpaṇa



## Wir beraten Sie gerne

in der Wahl der richtigen Kur mit passendem Zimmer



Ingelore Weidner + 49 (0) 60 54 - 91 31 - 0

**Sabrina Glück** + 49 (0) 60 54 - 91 31 - 0

### Wissenswertes

### Kurkonzepte mit Herz und Kompetenz

Unsere Kurprogramme finden zu festen Terminen statt, sodass sich die Kurgäste zu kleinen Gruppen zusammenfinden. Dies ermöglicht einen geschützten Rahmen mit herzlicher Atmosphäre und Raum für freundschaftliche Begegnungen oder persönlichen Rückzug – ganz so, wie Sie es bevorzugen. Alle Ayurveda-Kuren beginnen am ersten Kurtag um 18.00 Uhr mit einem gemeinsamen Kennenlernen beim leckeren Ayurveda-Menü und enden am letzten Kurtag nach dem Mittagessen.

Alles, was Sie für Ihren Kuraufenthalt benötigen, ist vorhanden, wie Bademantel, Haartrockner etc.. Dinge, die Ihren ganzheitlichen Regenerationsprozess stören könnten, wie Fernseher oder Minibar, gibt es nicht.

Das gesamte Anwesen ist rauchfrei (bis auf einen Pavillon) und während der medizinischen Kuren sind auch Kaffee und Alkohol kontraindiziert.

Im Rasayana-Konzept hingegen können Sie unseren hauseigenen AyurCafé und ein Glas Wein für die Gesundheit genießen.

### Abrechnung medizinischer Leistungen mit privaten Krankenkassen



Die im Rahmen der Kur anfallenden ärztlich-medizinischen Leistungen werden wir Ihnen über Büdingen Med – Ärztliche Verrechnungsstelle Büdingen GmbH analog der Gebührenordnung auflisten bzw. als Heilpraktikerleistungen zusammenstellen. Diese können Sie ggf. ganz oder teilweise von Ihrer privaten Krankenkasse erstattet bekommen, je nach Versicherungspolice.

# Terminübersicht

04.07. PhysioVeda – Spezialkur für den Bewegungsapparat

Paraleirma — klassische Ayuneda-Reinigungskur   AKZ11   20   10.07. AyunMellinked —Regenerationskur mit Gesundheitscheck   AKZ11   20   10.07. AyunPairtii Retrat = retriedec Deimen Upsprong   ASRZ1, 2   45   10.01. AyunPairtii Retrat = retriedec Deimen Upsprong   ASRZ1, 2   45   10.01. AyunPairtii Retrat = retriedec Deimen Upsprong   ASRZ1, 2   45   10.01. AyunPairtii Retrat = retriedec Deimen Upsprong   ASRZ1, 2   45   10.01. AyunPairtii Retrat = retriedec Deimen Upsprong   ASRZ1, 2   45   10.01. AyunPairtii Retrat = retriedec Deimen Upsprong   ASRZ1, 3   40   10.01. AyunPairtii Retrat = retriedec Deimen Upsprong   ASRZ1, 3   40   10.01. AyunPairtii Retrat = retriedec Deimen Upsprong   ASRZ1, 3   40   10.01. AyunPairtii Retrat = Ayuneda-Regenerationskur   AWZ1, 3   40   40   40   40   40   40   40	2021		S	eite	2021		S	eite
	02.01.	Pancakarma – klassische Ayurveda-Reinigungskur	AIK21.1	20	10.07.	AyurWellMed – Regenerationskur mit Gesundheitscheck	AWM21.4	36
		, , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	ASK21.1	22	16.07.	AyurPrakriti Retreat - entdecke Deinen Ursprung	ASR21.2	46
19.01.         Physioveda – Spezialkur für den Bewegungsaparat         AVZ.1.1         24         10.8         Räsäyana – Ayuveda-Regnerationskur         AWZ.1.7         20           24.01.         Rasyyana – Ayuveda-Regnerationskur         AWZ.1.1         34         15.08         SirasthaMed – medizinische Individual-Kur         ASZ.1.10         2.2           4.01.         SwathaMed – medizinische Individual-Kur         ASZ.1.10         2.2         20.08         Räszyana – Ayuveda-Regnerationskur         AWZ.1.8         3.4           2.9.1.         AyurPrevent – Wochenendkur mit Gesundheitscheck         APZ.1.3         3.8         22.08         Rasyana – Ayuveda Regnerationskur         AWZ.1.6         2.3           3.10.1.         SwathaMed – medizinische Individual-Kur         ASZ.1.3         2.2         28.08         Agnifikus – Spezalkur für die Damgesundheit         AWZ.1.6         2.4           3.10.1.         SwathaMed – medizinische Individual-Kur         ASZ.1.3         2.2         28.08         Agnifikus – Spezalkur für die Damgesundheit         AWZ.1.1         0.3           3.10.1.         SwathaMed – medizinische Individual-Kur         ASZ.1.3         2.2         28.08         PhysioVeda – Spezalkur für die Damgesundheit         AWZ.1.1         0.3           3.10.1.         SwathaMed – medizinische Individual-Kur         AWZ.1.1         2	15.01.	AyurWellMed – Regenerationskur mit Gesundheitscheck	AWM21.0	36	20.07.	SattvaYoga – Balance für Körper und Seele	YAR21.4	44
2.20.1         AyujurPewent – Wochenendkur mit Gesundheitscheck         APK2.1 2         38         15.08         Pancakarma – Ayurveda-Reginerationskur         AKZ.1 0         2.2           4.01         Rasyana – Ayurveda-Reginerationskur         AKZ.1 2         2.2         2.0         8.8         4.8         4.0         4.0         3.2         2.0         8.8         4.0         4.0         4.0         2.2         2.0         8.8         4.0         4.0         4.0         2.2         2.0         8.8         4.0         4.0         2.0         2.0         8.0         4.0         2.0         2.0         8.0         4.0         4.0         2.0         2.0         2.0         8.0         4.0         4.0         2.0         2.0         2.0         8.0         4.0         4.0         2.0         2.0         3.0 </td <td>15.01.</td> <td>Langhana Detox – Entgiftung und Gewichtsreduktion</td> <td>ALK21.1</td> <td>30</td> <td>06.08.</td> <td>ShaktiVeda - Retreat für Frauen 50+</td> <td>FAR21.1</td> <td>49</td>	15.01.	Langhana Detox – Entgiftung und Gewichtsreduktion	ALK21.1	30	06.08.	ShaktiVeda - Retreat für Frauen 50+	FAR21.1	49
24.01.         Kasayana – Ayurveda-Regenerationskur         AVXZ1.1         3.4         15.08.         Svasthakhed – medizinische Individual-Kur         ASZ1.2         2.2         2.0         Rasayana – Ayurveda-Regenerationskur         AVXZ1.8         3.6         2.0         AugriPlus – Spezialkur für die Darmgesundheit         ADXZ1.2         2.6           3.10.1         Parkakarma – Klassische Ayurveda-Regingingskur         AIKZ1.2         2.0         28.08.         PhysioVeda – Spezialkur für die Darmgesundheit         ADXZ1.2         2.6           3.10.1         Svasthakhded – medizinische Individual-Kur         ASZ1.3         2.2         28.08.         PhysioVeda – Spezialkur für die Darmgesundheit         ADXZ1.5         3.6           3.10.2         Rasayana – Ayurveda-Regenerationskur         AWXZ1.1         3.4         1.40.9         Rasayana – Ayurveda-Regenerationskur         AWXZ1.1         3.4         1.40.9         Rasayana – Ayurveda-Regenerationskur         AWXZ1.1         3.4         1.40.9         AyurPevent – Wochenender Regenerationskur         AWXZ1.1         3.4         1.40.9         AyurPevent – Wochenender Regenerationskur         AWXZ1.1         3.4         1.40.9         AyurPevent – Wochenender Regenerationskur         AWXZ1.1         3.4         1.50.9         AyurPevent – Wochenender Regenerationskur         AWXZ1.1         3.4         1.50.9         AyurPevent – Wochen	19.01.	PhysioVeda – Spezialkur für den Bewegungsapparat	AVK21.1	24	10.08.	Rasayana – Ayurveda-Regenerationskur	AWK21.9	34
2401.         Svesthalwdef – medizinische Individual-Kurr         ASK21 2         22         2 0.08.         Rasayana – Ayurveda-Regenerationskur         ADK21 2         36           31.01         Pancakarma – Islasische Ayurvesta-Reinigungskur         AIK21 2         20         28.08.         Physiovolvda – Spezialkur für den Bewegungsapparat         AVX 21.6         24           31.01.         Svasthalwdel – medizinische Individual-Kur         ASK21 3         22         28.08.         AyurVeillide – Regenerationskur         AVX 21.0         3-4           31.02.         Voga IntensisiviPetreat         ARK21 1         28         03.09.         Rasayana – Ayurveda-Regenerationskur         AVX 21.10         3-4           31.02.         Voga IntensisiviPetreat         AVX 21.10         41         17.09.         Rasayana – Ayurveda-Regenerationskur         AVX 21.10         3-4           21.02.         Langhan – Ayurveda-Regenerationskur         AVX 21.10         41         17.09.         Rasayana – Ayurveda-Regenerationskur         AVX 21.11         3-4           21.02.         Langhan – Detor – Entigiftung und Gewichtsreduktion         AXX 21.11         2-6         19.09.         Pancakarma – Islassische Ayurveda-Regenerationskur         AVX 21.12         2-2           28.02.         Sattryana – Ayurveda-Regenerationskur         AVX 21.10         2-2 </td <td>22.01.</td> <td>AyurPrevent – Wochenendkur mit Gesundheitscheck</td> <td>APK21.2</td> <td>38</td> <td>15.08.</td> <td>Pancakarma – klassische Ayurveda-Reinigungskur</td> <td>AIK21.7</td> <td>20</td>	22.01.	AyurPrevent – Wochenendkur mit Gesundheitscheck	APK21.2	38	15.08.	Pancakarma – klassische Ayurveda-Reinigungskur	AIK21.7	20
29.01   AyurPrevent - Wochenendkur mit Gesundheitscheck   APK21,3   38   22.08   AppiPlus - Spezialkur für die Darmgesundheit   ADK21,2   26   24   28.08   AppiPlus - Spezialkur für den Bewegungsapparat   AVK21,6   24   28.08   ApurVelMilled - Regenerationskur   ADK21,5   36   36.07.02   28.08   ApurVelMilled - Regenerationskur   AUK21,5   36   36.07.02   38.07.02   38.07.02   39.	24.01.	Rasayana – Ayurveda-Regenerationskur	AWK21.1	34	15.08.	SvasthaMed – medizinische Individual-Kur	ASK21.10	22
19.10.1   Pancakarma = Aksassche Ayunveda-Reinigungskur   AIK21   2   2   28.08   Physioveda – Spezialkur für den Bewegungsapparat   AVK21   3   3   3   3   3   3   3   3   3	24.01.	SvasthaMed – medizinische Individual-Kur	ASK21.2	22	20.08.	Rasayana – Ayurveda-Regenerationskur	AWK21.8	34
3101   SvasthaMed - medizinische Individual-Kur	29.01.	AyurPrevent – Wochenendkur mit Gesundheitscheck	APK21.3	38	22.08.	AgniPlus - Spezialkur für die Darmgesundheit	ADK21.2	26
3101.   SvasthAMed — medizinische Individual-Kur	31.01.	Pancakarma – klassische Ayurveda-Reinigungskur	AIK21.2	20	28.08.	PhysioVeda – Spezialkur für den Bewegungsapparat	AVK21.6	24
13.02.         Rasayana – Ayurveda-Regenerationskur         AWK21,2         34         14.09.         Rasayana – Ayurveda-Regenerationskur         AWK21,1         34           13.02.         Yoga Intensiv Retreat         YIR21.1         47         17.09.         AyurPrevent – Wochenendkur mit Gesundheitscheck         APK21,7         38           21.02.         AgniPlus - Spezialkur für die Darmgesundheit         ADK21,1         26         19.09.         Sanckarma – klässische Ayurveda-Reinigungskur         AKZ1,1         22           21.02.         Langhana Detox – Entigiftung und Gewichtsreduktion         ALX21,2         30         19.09.         SystshaMed – medizinische Individual-Kur         AKZ1,11         22           28.02.         Rasyana – Ayurveda-Regenerationskur mit Gesundheitscheck         AWR21,1         44         02.10.         Rasyana – Ayurveda-Regenerationskur         AWK21,1         24           28.02.         Sattsvayana – Ayurveda-Regenerationskur mit Gesundheitscheck         AWR21,1         46         02.10.         AyurvellMed – Regenerationskur mit Gesundheitscheck         AWM21,1         36           30.03.         Syattahade – medizinische Individual-Kur         AKZ1,1         20         08.10.         AyurPakriti Retreat - entdecke Deinen Ursprung         AKR21,1         47           20.03.         AyurVellMed – Regenerationskur mit Gesundhe			ASK21.3	22	28.08.		AWM21.5	36
13 02.         Rasayana – Ayurveda-Regenerationskur         AWK21,2         34         14 09.         Rasayana – Ayurveda-Regenerationskur         AWK21,1         34           31 02.         Yoga Intensiv-Retreat         YIR21.1         47         17.09.         AyurPrevent – Wochenendkur mit Gesundheitscheck         AKK21.8         20           21 02.         AgniPlus - Spezialkur für die Darmgesundheit         ADK21.1         26         19.09.         Syarkame – Wochenendkur mit Gesundheitscheck         AKK21.1         22           21 02.         Langhana Detox – Entgiffung und Gewichtsreduktion         ALK21.2         30         19.09.         SyasthaMed – medizinische Individual-Kur         AKK21.1         22           28 02.         Rasayana – Ayurveda-Regenerationskur         AWK21.1         34         02.10.         Rasayana – Ayurveda-Regenerationskur         AKK21.1         24           28 02.         SattwaYoga – Balance für Körper und Seele         YAR21.1         46         02.10.         Rasayana – Ayurveda-Regenerationskur         AWK21.1         34           05 03.         AyurWellMed – Regenerationskur mit Gesundheitscheck         AWM21.1         36         02.10.         AyurWellMed – Regenerationskur mit Gesundheitscheck         AWM21.3         30         18.0         AyurPrakitti Retreat - entdecke Deinen Ursprung         ASK21.1         24	07.02.	Burnout-Prävention	AKB21.1	28	03.09.	Rasayana – Ayurveda-Regenerationskur	AWK21.10	34
13.02   Yoga Intensive-Retreat	13.02.	Rasavana – Avurveda-Regenerationskur	AWK21.2	34	14.09.		AWK21.11	34
210.2.         AgniPlus - Spezialkur für die Darmgesundheit         ADK2.1.1         26         19.09.         Pancakarma - klassische Ayurveda-Reinigungskur         AIK21.8         20           21.02.         Langhana Detox - Entigifung und Gewichtsreduktion         ALK21.2         30         19.09.         SvasthaMed - medizinische Individual-Kur         ASK21.11         22           28.02.         Rasayana - Ayurveda-Regenerationskur         AWK21.7.         24           28.02.         Sastwardoga - Balance für Körper und Seele         YAR21.1         44         02.10.         Rasayana - Ayurveda-Regenerationskur         AWK21.12         34           90.03.         AyurPakrilt Retreat - entdecke Deinen Ursprung         ASR21.1         46         02.10.         AyurWellMed - Regenerationskur mit Gesundheitscheck         AWM21.6         36           13.03.         SvasthaMed - medizinische Individual-kur         ASK21.4         22         08.10.         AyurPakrikt Retreat - entdecke Deinen Ursprung         ASR21.3         40           20.03.         PhysioVeda - Spezialkur für den Bewegungsapparat         AVK21.2         24         12.10.         Voga Intensiv-Retreat         YRR21.3         40           29.03.         AyurWellMed - Regenerationskur mit Gesundheitscheck         AWM21.6         31         17.10.         Pancakarma - klassische Ayurveda-Reinigungskur </td <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td>								
21.02		9		26				
28.02.         Rasayana – Ayurveda-Regenerationskur         AWK21.3         34         26.09.         PhysioVeda – Spezialkur für den Bewegungsapparat         AVK21.7         24           28.02.         SattvaYoga – Balance für Körper und Seele         YAR21.1         44         02.10.         Rasayana – Ayurveda-Regenerationskur         AWK21.1         24           05.03.         AyurWellMed – Regenerationskur mit Gesundheitscheck         AWR21.3         36         02.10.         AyurWellMed – Regenerationskur mit Gesundheitscheck         AWW21.6         36           07.03.         AyurWellMed – Regenerationskur mit Gesundheitscheck         AWK21.3         20         08.10.         AyurWellMed – Regenerationskur mit Gesundheitscheck         AWK21.3         46           13.03.         SvasthaMed – medizinische Individual-Kur         ASK21.4         22         08.10.         AyurVeleaut – Schönheits- und Ant Jeging-Programm         AKZ1.3         40           20.03.         PhysioVeda – Spezialkur für den Bewegungsapparat         AVK21.2         24         12.10.         Voga Intensiv-Retreat         41         12.10.         20.31 Individual-Kur         ASK21.3         40         40         20.11.         AyurWellMed – Regenerationskur mit Gesundheitscheck         AWW21.2         36         17.10.         SvasthaMed – medizinische Individual-Kur         ASK21.1         22					19.09.	, , , ,		22
28.02.         SattvaYoga Balance für Körper und Seele         YAR21.1         44         02.10.         Rasayana – Ayurveda-Regenerationskur         AWK21.12         34           05.03.         AyurPrakriti Retreat - entdecke Deinen Ursprung         ASR21.1         46         02.10.         Retreat: Meditation intensiv         MRI21.1         45           07.03.         AyurWellMed – Regenerationskur mit Gesundheitscheck         AWM21.1         36         02.10.         AyurVellMed – Regenerationskur mit Gesundheitscheck         AWM21.2         46           13.03.         Pancakarma – klassische Ayurveda-Reinigungskur         AIK21.3         20         08.10.         AyurPteauty – Schönheits- und Anti Aging-Programm         ASR21.3         40           13.03.         SvasthaMed – medizinische Individual-Kur         ASK21.4         22         88.10.         Ayurvelau-Regenerationskur mit Gesundheitscheck         AWK21.2         24         12.10.         Pancakarma – klassische Ayurveda-Reinigungskur         AIK21.9         20           29.03.         Langhana Detox – Entgiftung und Gewichtsreduktion         AIK21.3         30         17.10.         Pancakarma – klassische Ayurveda-Reinigungskur         AIK21.9         22           29.03.         Langhana Detox – Entgiftung und Gewichtsreduktion         AIK21.3         30         17.10.         SvasthaMed – medizinische Individual-Kur </td <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td>								
05.03.AyurPrakriti Retreat - entdecke Deinen UrsprungASR21.14602.10.Retreat: Meditation intensivMRI21.14507.03.AyurWellMed - Regenerationskur mit GesundheitscheckAWM21.13602.10.AyurVellMed - Regenerationskur mit GesundheitscheckAWM21.63613.03.Pancakarma - klassische Ayurveda-ReinigungskurAIK21.32008.10.AyurPrakriti Retreat - entdecke Deinen UrsprungASR21.34613.03.SvasthaMed - medizinische Individual-KurASK21.42208.10.AyurBeauty - Schönheits- und Anti Aging-ProgrammAAK21.34029.03.Langhana Detox - Entigiftung und GewichtsreduktionAIK21.33017.10.Pancakarma - klassische Ayurveda-ReinigungskurAIK21.92029.03.AyurWellMed - Regenerationskur mit GesundheitscheckAWW21.23617.10.SvasthaMed - medizinische Individual-KurASK21.122229.03.AyurVellMed - Regenerationskur mit GesundheitscheckAWW21.43424.10.Burnout-PräventionAK821.42240.40.Rasayana - Ayurveda-RegenerationskurASK21.52202.11.SattvaYoga - Balance für Körper und SeeleYAR21.54440.9.04.AyurPrevent - Wochenendkur mit GesundheitscheckAPK21.43807.11.AyurVellMed - Regenerationskur mit GesundheitscheckAWW21.53440.05.AyurPrevent - Wochenendkur mit GesundheitscheckAPK21.43807.11.AyurPrevent - Medizinische Individual-KurASK21.12025.04.Englana Detox - Entgiftun						, , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,		34
07.03.AyurWellMed – Regenerationskur mit GesundheitscheckAWM21.13602.10.AyurWellMed – Regenerationskur mit GesundheitscheckAWM21.63613.03.Pancakarma – klassische Ayurveda-ReinigungskurAIK21.32008.10.AyurPrakriti Retreat - entdecke Deinen UrsprungASR21.34020.03.PhysioVeda – Spezialkur für den BewegungsapparatAVK21.22412.10.Yoga Intensiv-RetreatYYR21.24729.03.Langhana Detox – Entgiftung und GewichtsreduktionALK21.33017.10.Pancakarma – klassische Ayurveda-ReinigungskurAIK21.92099.03.AyurWellMed – RegenerationskurAWW21.23617.10.SvasthaMed – medizinische Individual-KurASK21.122204.04.Rasayana – Ayurveda-RegenerationskurAWW21.23424.10.Burnout-PräventionAK821.122204.04.SattvaYoga – Balance für Körper und SeeleYAR21.24402.11.Rasayana – Ayurveda-RegenerationskurAWK21.133409.04.AyurBrevent – Wochenendkur mit GesundheitscheckAFK21.43807.11.AyurBrewent – Wochenendkur mit GesundheitscheckAWK21.53411.04.Rasayana – Ayurveda-RegenerationskurAWK21.53407.11.AyurBeuty – Spezialkur für den BewegungsapparatAWK21.53411.04.Rasayana – Ayurveda-RegenerationskurAWK21.33407.11.AyurBeuty – Spezialkur für den BewegungsapparatAWK21.53411.04.Rasayana – Ayurveda-RegenerationskurAWK21.33407.11. <td></td> <td>-</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>, ,</td> <td></td> <td></td>		-				, ,		
13.03. Pancakarma – klassische Ayurveda-Reinigungskur AlK21.3 20 08.10. AyurPrakriti Retreat – entdecke Deinen Ursprung ASR21.3 46 13.03. SvasthaMed – medizinische Individual-Kur ASK21.4 22 08.10. AyurBeauty – Schönheits- und Anti Aging-Programm AAK21.3 40 29.03. PhysioVeda – Spezialkur für den Bewegungsapparat AVK21.2 24 12.10. Yoga Intensiv-Retreat VIR21.2 47 29.03. Langhana Detox – Entgiftung und Gewichtsreduktion ALK21.3 30 17.10. Pancakarma – klassische Ayurveda-Reinigungskur AlK21.9 20 29.03. AyurWellMed – Regenerationskur mit Gesundheitscheck AWM21.2 36 17.10. SvasthaMed – medizinische Individual-Kur ASK21.12 22 20 20.04. Rasayana – Ayurveda-Regenerationskur McK21.4 34 24.10. Burnout-Prävention AKB21.4 28 20 20.04. AyurPrevent – Wochenendkur mit Gesundheitscheck AWM21.4 34 24.10. Burnout-Prävention AKB21.4 28 20.04. AyurPrevent – Wochenendkur mit Gesundheitscheck APK21.4 38 07.11. AyurWellMed – Regenerationskur AWK21.5 34 07.11. AyurWellMed – Regenerationskur it Gesundheitscheck AWM21.7 36 16.04. AyurBeauty – Schönheits- und Anti Aging-Programm AAK21.1 40 13.11. Pancakarma – klassische Ayurveda-Reinigungskur AlK21.10 20 25.04. Langhana Detox – Entgiftung und Gewichtsreduktion ALK21.3 34 07.11. SyusthaMed – medizinische Individual-Kur ASK21.13 22 25.04. PhysioVeda – Spezialkur für den Bewegungsapparat AVK21.8 24 20.11. SyusthaMed – medizinische Individual-Kur ASK21.13 22 25.04. PhysioVeda – Spezialkur für den Bewegungsapparat AVK21.8 24 20.11. Burnout-Prävention AKB21.5 28 20.05. SyusthaMed – medizinische Individual-Kur ASK21.6 22 26.11. Burnout-Prävention AKB21.5 28 20.05. AyurVellMed – Regenerationskur mit Gesundheitscheck AWM21.8 36 30.05. SyasthaMed – medizinische Individual-Kur ASK21.6 22 26.11. Langhana Detox – Entgiftung und Gewichtsreduktion ALK21.6 30 31.12. AyurVellMed – Regenerationskur AKK21.8 22 31.12. PhysioVeda – Spezialkur für den Bewegungsapparat AVK21.8 22 31.12. PhysioVeda – Spezialkur für den Bewegungsapparat AVK21.8 22 31.12. PhysioVeda – Spezialkur für den Bewegungsapparat AVK21.8 22								
13.03. SvasthaMed – medizinische Individual-Kur ASK21.4 22 08.10. AyurBeauty – Schönheits- und Anti Aging-Programm AAK21.3 40 20.03. PhysioVeda – Spezialkur für den Bewegungsapparat AVK21.2 24 12.10. Yoga Intensiv-Retreat YIR21.2 47 29.03. Langhana Detox – Entgiftung und Gewichtsreduktion ALK21.3 30 17.10. SvasthaMed – medizinische Individual-Kur ASK21.12 22 20.04.04. Rasayana – Ayurveda-Regenerationskur mit Gesundheitscheck AWM21.2 36 17.10. SvasthaMed – medizinische Individual-Kur ASK21.12 22 20.04.04. Rasayana – Ayurveda-Regenerationskur mit Gesundheitscheck AWM21.2 36 17.10. SvasthaMed – medizinische Individual-Kur ASK21.1 22 20.04.04. SattavYoga – Balance für Körper und Seele YAR21.2 44 02.11. Rasayana – Ayurveda-Regenerationskur AWK21.3 34 09.04. Syurvevent – Wochenendkur mit Gesundheitscheck APK21.4 38 07.11. AyurWellMed – Regenerationskur mit Gesundheitscheck AWM21.7 36 11.04. Rasayana – Ayurveda-Regenerationskur AWK21.5 34 07.11. AyurWellMed – Regenerationskur mit Gesundheitscheck AWM21.7 36 11.04. Rasayana – Ayurveda-Regenerationskur AWK21.5 34 07.11. AyurWellMed – Regenerationskur mit Gesundheitscheck AWM21.7 36 11.04. Rasayana – Ayurveda-Regenerationskur AWK21.5 34 07.11. AyurWellMed – Regenerationskur mit Gesundheitscheck AWM21.7 36 11.04. Rasayana – Ayurveda-Regenerationskur AWK21.5 34 07.11. AyurWellMed – Regenerationskur Mit Gesundheitscheck AWM21.8 22 12.04. PhysioVeda – Spezialkur für den Bewegungsapparat AVK21.8 22 25.04. Langhana Detox – Entgiftung und Gewichtsreduktion ALK21.4 30 13.11. SvasthaMed – medizinische Individual-Kur ASK21.1 32 20.04.05. Pancakarma – klasische Ayurveda-Reinigungskur AlK21.8 22 26.11. Langhana Detox – Entgiftung und Gewichtsreduktion ALK21.6 30 11.05. PhysioVeda – Spezialkur für den Bewegungsapparat AVK21.8 22 21.1 Langhana Detox – Entgiftung und Gewichtsreduktion ALK21.6 30 31.1 AyurVellMed – Regenerationskur mit Gesundheitscheck AWM21.8 36 31.1 AyurVellMed – Regenerationskur mit Gesundheitscheck AWM21.8 36 31.1 AyurVellMed – Regenerationskur Mit Gesundheitscheck		,				,		
20.03. PhysioVeda – Spezialkur für den Bewegungsapparat AVK21.2 24 12.10. Yoga Intensiv-Retreat YIR21.2 47 29.03. Langhana Detox – Entigiftung und Gewichtsreduktion ALK21.3 30 17.10. Pancakarma – klassische Ayurveda-Reinigungskur AlK21.9 20 29.03. AyurWellMed – Regenerationskur mit Gesundheitscheck AWM21.2 36 17.10. SvasthaMed – medizinische Individual-Kur AK821.1 22 04.04. Rasayana – Ayurveda-Regenerationskur AK821.4 34 24.10. Burnout-Prävention AK821.4 28 04.04. SattvaYoga – Balance für Körper und Seele YAR21.2 44 02.11. Rasayana – Ayurveda-Regenerationskur AWK21.13 34 09.04. SvasthaMed – medizinische Individual-Kur ASK21.5 22 02.11. SattvaYoga – Balance für Körper und Seele YAR21.5 44 09.04. AyurPrevent – Wochenendkur mit Gesundheitscheck APK21.4 38 07.11. AyurWellMed – Regenerationskur Mic Gesundheitscheck AWM21.7 36 11.04. Rasayana – Ayurveda-Regenerationskur Mic Gesundheitscheck AWK21.5 34 07.11. AyurWellMed – Regenerationskur mit Gesundheitscheck AWM21.7 36 16.04. AyurBeauty – Schönheits- und Anti Aging-Programm AAK21.1 40 13.11. Pancakarma – klassische Ayurveda-Reinigungskur AlK21.10 20 25.04. Langhana Detox – Entgiftung und Gewichtsreduktion ALK21.4 30 13.11. SvasthaMed – medizinische Individual-Kur ASK21.13 22 26.04. PhysioVeda – Spezialkur für den Bewegungsapparat AVK21.3 24 04.05. Pancakarma – klassische Ayurveda-Reinigungskur AlK21.4 20 26.11. Burnout-Prävention AKB21.5 28 04.05. PhysioVeda – Spezialkur für den Bewegungsapparat AVK21.8 24 04.05. PhysioVeda – Spezialkur für den Bewegungsapparat AVK21.8 26 17.05. SvasthaMed – medizinische Individual-Kur ASK21.7 22 26.11. Langhana Detox – Entgiftung und Gewichtsreduktion ALK21.6 30 17.10. SvasthaMed – medizinische Individual-Kur ASK21.1 22 28. 12. AyurPrevent – Wochenendkur mit Gesundheitscheck AWM21.8 36 29. AyurWellMed – Regenerationskur mit Gesundheitscheck AWM21.8 36 29. AyurWellMed – Regenerationskur AWK21.4 24 20. Burnout-Prävention AKB21.4 29 20. AyurPravent – Wochenendkur mit Gesundheitscheck AWM21.8 31 20. SvasthaMed – medizinische Individual								
29.03. Laghana Detox – Entgiftung und Gewichtsreduktion ALK21.3 30 17.10. Pancakarma – klassische Ayurveda-Reinigungskur AlK21.9 20 29.03. AyurWellMed – Regenerationskur mit Gesundheitscheck AWM21.2 36 17.10. SvasthaMed – medizinische Individual-Kur ASK21.12 22 04.04. Rasayana – Ayurveda-Regenerationskur AWK21.4 34 24.10. Burnout-Prävention AKB21.4 28 09.04. SattvaYoga – Balance für Körper und Seele YAR21.2 44 02.11. Rasayana – Ayurveda-Regenerationskur AWK21.13 34 09.04. SvasthaMed – medizinische Individual-Kur ASK21.5 22 02.11. SattvaYoga – Balance für Körper und Seele YAR21.5 44 09.04. AyurPrevent – Wochenendkur mit Gesundheitscheck APK21.4 38 07.11. AyurWellMed – Regenerationskur mit Gesundheitscheck AWM21.7 36 11.04. Rasayana – Ayurveda-Regenerationskur AWK21.5 34 07.11. AyırWellMed – Regenerationskur mit Gesundheitscheck AWM21.7 36 11.04. Rasayana – Ayurveda-Regenerationskur AWK21.5 34 07.11. AyırWellMed – Regenerationskur mit Gesundheitscheck AWM21.7 36 11.04. AyurBeauty – Schönheits – und Anti Aging-Programm AAK21.1 40 13.11. Pancakarma – klassische Ayurveda-Reinigungskur AlK21.10 20 125.04. Langhana Detox – Entgiftung und Gewichtsreduktion ALK21.4 30 13.11. SvasthaMed – medizinische Individual-Kur ASK21.13 22 125.04. PhysioVeda – Spezialkur für den Bewegungsapparat AVK21.3 24 20.11. PhysioVeda – Spezialkur für den Bewegungsapparat AVK21.8 24 104.05. SvasthaMed – medizinische Individual-Kur ASK21.6 22 26.11. Langhana Detox – Entgiftung und Gewichtsreduktion ALK21.6 30 11.05. PhysioVeda – Spezialkur für den Bewegungsapparat AVK21.8 36 17.05. SvasthaMed – medizinische Individual-Kur ASK21.7 22 03.12. AyurPrevent – Wochenendkur mit Gesundheitscheck AWM21.8 36 17.05. SvasthaMed – medizinische Individual-Kur ASK21.14 22 18.05. AyurWellMed – Regenerationskur mit Gesundheitscheck AWM21.8 36 17.06. SvasthaMed – medizinische Individual-Kur ASK21.14 22 18.06. AyurWellMed – Regenerationskur MAK21.4 34 18.06. AyurPrevent – Wochenendkur mit Gesundheitscheck AWK21.8 34 18.06. AyurPrevent – Wochenendkur mit Gesundheit						· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·		
29.03. AyurWellMed – Regenerationskur mit Gesundheitscheck AWM21.2 36 17.10. SvasthaMed – medizinische Individual-Kur ASK21.12 22 04.04. Rasayana – Ayurveda-Regenerationskur mit Gesundheitscheck PXR21.2 44 02.11. Rasayana – Ayurveda-Regenerationskur AWK21.3 34 09.04. SvasthaMed – medizinische Individual-Kur ASK21.5 22 02.11. SattvaYoga – Balance für Körper und Seele YAR21.5 44 09.04. AyurPrevent – Wochenendkur mit Gesundheitscheck APK21.4 38 07.11. AyurWellMed – Regenerationskur mit Gesundheitscheck AVM21.7 36 11.04. Rasayana – Ayurveda-Regenerationskur Mit Gesundheitscheck AVM21.7 36 11.04. Rasayana – Ayurveda-Regenerationskur AK21.1 40 13.11. Pancakarma – klassische Ayurveda-Reinigungskur AIK21.1 20 25.04. Langhana Detox – Entgiftung und Gewichtsreduktion AK21.4 30 13.11. Pancakarma – klassische Ayurveda-Reinigungskur AK21.3 24 20.11. PhysioVeda – Spezialkur für den Bewegungsapparat AVK21.3 24 20.11. PhysioVeda – Spezialkur für den Bewegungsapparat AVK21.8 22 26.11. Burnout-Prävention AK821.5 28 04.05. SvasthaMed – medizinische Individual-Kur ASK21.6 30 11.05. PhysioVeda – Spezialkur für den Bewegungsapparat AVK21.4 24 26.11. AyurVellMed Regenerationskur mit Gesundheitscheck AWM21.8 36 17.05. SvasthaMed – medizinische Individual-Kur ASK21.6 30 17.05. SvasthaMed – medizinische Individual-Kur ASK21.6 22 26.11. Langhana Detox – Entgiftung und Gewichtsreduktion AK21.6 30 17.05. SvasthaMed – medizinische Individual-Kur ASK21.7 22 03.12. AyurVellMed – Regenerationskur mit Gesundheitscheck AWM21.8 36 17.05. SvasthaMed – medizinische Individual-Kur ASK21.1 22 03.12. AyurVellMed – Regenerationskur AK21.1 22 03.12. Pancakarma – klassische Ayurveda-Reinigungskur AK21.1 22 03.12. Pancakarma – klassische Ayurveda-Reinigungskur AK21.1 22 03.05. SvasthaMed – medizinische Individual-Kur ASK21.1 22 12. Pancakarma – klassische Ayurveda-Reinigungskur AK21.1 34 05.12. Pancakarma – Ayurveda-Regenerationskur AK21.1 34 05.12. Pancakarma – Ayurveda-Regenerationskur AW21.1 34 05.05. AyurVela-Regenerationskur AW21.1 34 05.05. AyurVela		, , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,				9		
04.04. Rasayana – Ayurveda-Regenerationskur AWK21.4 34 24.10. Burnout-Prävention AKB21.4 28 04.04. SattvaYoga – Balance für Körper und Seele YAR21.2 44 02.11. Rasayana – Ayurveda-Regenerationskur AWK21.13 34 09.04. SvasthaMed – medizinische Individual-Kur ASK21.5 22 02.11. SattvaYoga – Balance für Körper und Seele YAR21.5 44 09.04. AyurPrevent – Wochenendkur mit Gesundheitscheck APK21.4 38 07.11. AyurWellMed – Regenerationskur mit Gesundheitscheck AWM21.7 36 11.04. Rasayana – Ayurveda-Regenerationskur AWK21.5 34 07.11. AynivellMed – Regenerationskur mit Gesundheitscheck AWM21.3 26 16.04. AyurBeauty – Schönheits- und Anti Aging-Programm AAK21.1 40 13.11. Pancakarma – klassische Ayurveda-Reinigungskur AlK21.10 20 17.04. Langhana Detox – Entgiftung und Gewichtsreduktion ALK21.4 30 13.11. SvasthaMed – medizinische Individual-Kur ASK21.13 22 17.05. Pancakarma – klassische Ayurveda-Reinigungskur AIK21.4 20 26.11. Burnout-Prävention AKB21.5 28 17.05. SvasthaMed – medizinische Individual-Kur ASK21.6 22 26.11. Langhana Detox – Entgiftung und Gewichtsreduktion ALK21.6 30 17.05. SvasthaMed – medizinische Individual-Kur ASK21.7 22 03.12. AyurPrevent – Wochenendkur mit Gesundheitscheck APK21.8 38 17.05. SvasthaMed – medizinische Individual-Kur ASK21.7 22 03.12. AyurPrevent – Wochenendkur mit Gesundheitscheck APK21.8 38 17.05. Burnout-Prävention AKB21.2 28 12.12. PhysioVeda – Spezialkur für den Bewegungsapparat AVK21.9 24 17.05. SvasthaMed – medizinische Individual-Kur ASK21.8 22 12.12. PhysioVeda – Spezialkur für den Bewegungsapparat AVK21.14 20 17.05. SvasthaMed – medizinische Individual-Kur ASK21.1 22 17.05. SvasthaMed – medizinische Individual-Kur ASK21.1 22 17.06. Burnout-Prävention AKB21.2 28 12.12. PhysioVeda – Spezialkur für den Bewegungsapparat AVK21.14 22 17.05. SvasthaMed – medizinische Individual-Kur ASK21.14 22 17.06. Burnout-Prävention AKB21.2 28 12.12. PhysioVeda – Spezialkur für den Bewegungsapparat AVK21.14 24 17.06. Burnout-Prävention AKB21.2 28 12.12. PhysioVeda – Spezialkur für den Bewegungsapparat AVK21.		3 3				, , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,		
04.04. SattvaYoga – Balance für Körper und Seele YAR21.2 44 02.11. Rasayana – Ayurveda-Regenerationskur AWK21.13 34 09.04. SvasthaMed – medizinische Individual-Kur ASK21.5 22 02.11. SattvaYoga – Balance für Körper und Seele YAR21.5 44 09.04. AyurPevent – Wochenendkur mit Gesundheitscheck APK21.4 38 07.11. AyurWellMed – Regenerationskur mit Gesundheitscheck AWM21.7 36 11.04. Rasayana – Ayurveda-Regenerationskur AWK21.5 34 07.11. AgniPlus – Spezialkur für die Darmgesundheit ADK21.3 26 16.04. AyurBeauty – Schönheits- und Anti Aging-Programm AAK21.1 40 13.11. Pancakarma – klassische Ayurveda-Reinigungskur AIK21.10 20 25.04. Langhana Detox – Entgiftung und Gewichtsreduktion ALK21.4 30 13.11. SvasthaMed – medizinische Individual-Kur ASK21.13 22 25.04. PhysioVeda – Spezialkur für den Bewegungsapparat AVK21.3 24 20.11. PhysioVeda – Spezialkur für den Bewegungsapparat AVK21.8 24 04.05. Pancakarma – klassische Ayurveda-Reinigungskur AIK21.4 20 26.11. Burnout-Prävention AK21.6 30 11.05. PhysioVeda – Spezialkur für den Bewegungsapparat AVK21.4 24 26.11. AyurWellMed – Regenerationskur mit Gesundheitscheck AWM21.8 36 17.05. SvasthaMed – medizinische Individual-Kur ASK21.7 22 03.12. AyurPrevent – Wochenendkur mit Gesundheitscheck APK21.8 38 24.05. AyurWellMed – Regenerationskur mit Gesundheitscheck AWM21.3 36 05.12. SvasthaMed – medizinische Individual-Kur ASK21.1 22 24.05. Burnout-Prävention AK21.6 28 12.12. PhysioVeda – Spezialkur für den Bewegungsapparat AVK21.9 24 30.05. Pancakarma – klassische Ayurveda-Reinigungskur AIK21.5 20 13.12. Pancakarma – klassische Ayurveda-Reinigungskur AIK21.1 20 30.05. SvasthaMed – medizinische Individual-Kur ASK21.8 22 21.12. Rasayana – Ayurveda-Regenerationskur AWK21.14 31 30.60. Langhana Detox – Entgiftung und Gewichtsreduktion ALK21.6 34 31.12. AyurBeauty – Schönheits- und Anti-Aging-Programm AAK21.4 40 30.05. SvasthaMed – medizinische Individual-Kur ASK21.8 22 21.12. Rasayana – Ayurveda-Regenerationskur AWK21.14 31 30.06. SattvaYoga – Balance für Körper und Seele YAR21.3 34 31.12. AyurPr								
09.04.SvasthaMed – medizinische Individual-KurASK21.52202.11.SattvaYoga – Balance für Körper und SeeleYAR21.54409.04.AyurPrevent – Wochenendkur mit GesundheitscheckAPK21.43807.11.AyurWellMed – Regenerationskur mit GesundheitscheckAWM21.73611.04.Rasayana – Ayurveda-RegenerationskurAWWK21.53407.11.AgniPlus – Spezialkur für die DarmgesundheitADK21.32616.04.AyurBeauty – Schönheits- und Anti Aging-ProgrammAAK21.14013.11.Pancakarma – klassische Ayurveda-ReinigungskurAIK21.102025.04.InhysioVeda – Spezialkur für den BewegungsapparatAVK21.32420.11.PhysioVeda – Spezialkur für den BewegungsapparatAVK21.82404.05.Pancakarma – klassische Ayurveda-ReinigungskurAIK21.42026.11.Burnout-PräventionAKB21.52804.05.SvasthaMed – medizinische Individual-KurASK21.62226.11.Langhana Detox – Entgiftung und GewichtsreduktionALK21.63011.05.PhysioVeda – Spezialkur für den BewegungsapparatAVK21.42426.11.AyurVellMed – Regenerationskur mit GesundheitscheckAWM21.83611.05.PhysioVeda – Spezialkur für den BewegungsapparatAVK21.42426.11.AyurPrevent – Wochenendkur mit GesundheitscheckAWM21.83611.05.PhysioVeda – Spezialkur für den BewegungsapparatAVK21.72203.12.AyurPrevent – Wochenendkur mit GesundheitscheckAWM21.83824.05.Burnout-Prä								
09.04.AyurPrevent – Wochenendkur mit GesundheitscheckAPK21.43807.11.AyurWellMed – Regenerationskur mit GesundheitscheckAWM21.73611.04.Rasayana – Ayurveda-RegenerationskurAWK21.53407.11.AgniPlus – Spezialkur für die DarmgesundheitADK21.32616.04.AyurBeauty – Schönheits- und Anti Aging-ProgrammAAK21.14013.11.Pancakarma – klassische Ayurveda-ReinigungskurAlK21.102025.04.Langhana Detox – Entgiftung und GewichtsreduktionALK21.43013.11.Svasthal/de – medizinische Individual-KurASK21.132225.04.PhysioVeda – Spezialkur für den BewegungsapparatAVK21.32420.11.PhysioVeda – Spezialkur für den BewegungsapparatAVK21.82404.05.Pancakarma – klassische Ayurveda-ReinigungskurAIK21.42026.11.Burnout-PräventionAKB21.52804.05.SvasthalMed – medizinische Individual-KurASK21.62226.11.Langhana Detox – Entgiftung und GewichtsreduktionALK21.63011.05.PhysioVeda – Spezialkur für den BewegungsapparatAVK21.42426.11.AyurVellMed – Regenerationskur mit GesundheitscheckAWM21.83617.05.SvasthalMed – medizinische Individual-KurASK21.72203.12.AyurPrevent – Wochenendkur mit GesundheitscheckAPK21.83824.05.Burnout-PräventionAKB21.22812.12.PhysioVeda – Spezialkur für den BewegungsapparatAVK21.63224.05.Burnout-PräventionAKB21.5 <td></td> <td>,</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td>		,						
11.04. Rasayana – Ayurveda-Regenerationskur AWK21.5 34 07.11. AgniPlus – Spezialkur für die Darmgesundheit ADK21.3 26 16.04. AyurBeauty – Schönheits- und Anti Aging-Programm AAK21.1 40 13.11. Pancakarma – klassische Ayurveda-Reinigungskur AIK21.10 20 25.04. Langhana Detox – Entgiftung und Gewichtsreduktion ALK21.4 30 13.11. SvasthaMed – medizinische Individual-Kur ASK21.13 22 25.04. PhysioVeda – Spezialkur für den Bewegungsapparat AVK21.3 24 20.11. PhysioVeda – Spezialkur für den Bewegungsapparat AVK21.8 24 04.05. Pancakarma – klassische Ayurveda-Reinigungskur AIK21.4 20 26.11. Burnout-Prävention AKB21.5 28 04.05. SvasthaMed – medizinische Individual-Kur ASK21.6 22 26.11. Langhana Detox – Entgiftung und Gewichtsreduktion ALK21.6 30 11.05. PhysioVeda – Spezialkur für den Bewegungsapparat AVK21.4 24 26.11. AyurWellMed – Regenerationskur mit Gesundheitscheck AWM21.8 36 17.05. SvasthaMed – medizinische Individual-Kur ASK21.7 22 03.12. AyurPrevent – Wochenendkur mit Gesundheitscheck APK21.8 38 24.05. AyurWellMed – Regenerationskur mit Gesundheitscheck AWM21.3 36 05.12. SvasthaMed – medizinische Individual-Kur ASK21.14 22 24.05. Burnout-Prävention AKB21.2 28 12.12. PhysioVeda – Spezialkur für den Bewegungsapparat AVK21.9 24 30.05. Pancakarma – klassische Ayurveda-Reinigungskur AIK21.11 20 30.05. SvasthaMed – medizinische Individual-Kur ASK21.8 22 21.12. Rasayana – Ayurveda-Regenerationskur AK21.14 34 30.06. Langhana Detox – Entgiftung und Gewichtsreduktion ALK21.5 30 24.12. AyurBeauty – Schönheits- und Anti-Aging-Programm AK21.4 40 30.06. Rasayana – Ayurveda-Regenerationskur AWK21.15 34 31.06. SattvaYoga – Balance für Körper und Seele YAR21.3 44 31.12. AyurPrevent – Wochenendkur mit Gesundheitscheck APK22.1 38						,		
16.04. AyurBeauty – Schönheits- und Anti Aging-Programm AAK21.1 40 13.11. Pancakarma – klassische Ayurveda-Reinigungskur AIK21.10 20 25.04. Langhana Detox – Entgiftung und Gewichtsreduktion ALK21.4 30 13.11. SvasthaMed – medizinische Individual-Kur ASK21.13 22 25.04. PhysioVeda – Spezialkur für den Bewegungsapparat AVK21.8 24 20.11. PhysioVeda – Spezialkur für den Bewegungsapparat AVK21.8 24 20.11. PhysioVeda – Spezialkur für den Bewegungsapparat AVK21.8 24 20.11. Burnout-Prävention AKB21.5 28 26.11. Langhana Detox – Entgiftung und Gewichtsreduktion ALK21.6 30 26.11. AyurWellMed – Regenerationskur mit Gesundheitscheck AWM21.8 36 26.11. AyurWellMed – Regenerationskur mit Gesundheitscheck AWM21.8 36 24.05. AyurWellMed – Regenerationskur mit Gesundheitscheck AWM21.3 36 24.05. Burnout-Prävention AKS21.5 28 28 26.11. AyurWellMed – Regenerationskur mit Gesundheitscheck AWM21.8 36 24.05. AyurWellMed – Regenerationskur mit Gesundheitscheck AWM21.3 36 26.12. SvasthaMed – medizinische Individual-Kur ASK21.4 22 28 28 29.12. PhysioVeda – Spezialkur für den Bewegungsapparat AVK21.9 24 29.12. PhysioVeda – Spezialkur für den Bewegungsapparat AVK21.9 24 29.13.12. Pancakarma – klassische Ayurveda-Reinigungskur AIK21.11 20 30.05. SvasthaMed – medizinische Individual-Kur ASK21.8 22 21.12. Pancakarma – klassische Ayurveda-Reinigungskur AIK21.11 20 30.05. SvasthaMed – medizinische Individual-Kur ASK21.8 34 26.12. Rasayana – Ayurveda-Regenerationskur AWK21.14 34 26.12. Rasayana – Ayurveda-Regenerationskur AWK21.15 34 36. SattvaYoga – Balance für Körper und Seele YAR21.3 44 31.12. AyurPrevent – Wochenendkur mit Gesundheitscheck APK22.1 38		· ·				,		
25.04. Langhana Detox – Entgiftung und Gewichtsreduktion ALK21.4 30 13.11. SvasthaMed – medizinische Individual-Kur ASK21.13 22 25.04. PhysioVeda – Spezialkur für den Bewegungsapparat AVK21.3 24 20.11. PhysioVeda – Spezialkur für den Bewegungsapparat AVK21.8 24 20.11. PhysioVeda – Spezialkur für den Bewegungsapparat AVK21.8 24 20.11. PhysioVeda – Spezialkur für den Bewegungsapparat AVK21.8 24 20.11. Burnout-Prävention AKB21.5 28 26.11. Langhana Detox – Entgiftung und Gewichtsreduktion ALK21.6 30 26.11. AyurWellMed – Regenerationskur mit Gesundheitscheck AWM21.8 36 26.11. AyurWellMed – Regenerationskur mit Gesundheitscheck AWM21.8 36 27.05. SvasthaMed – medizinische Individual-Kur ASK21.7 22 03.12. AyurPrevent – Wochenendkur mit Gesundheitscheck APK21.8 38 24.05. AyurWellMed – Regenerationskur mit Gesundheitscheck AWM21.3 36 05.12. SvasthaMed – medizinische Individual-Kur ASK21.14 22 24.05. Burnout-Prävention AKB21.2 28 12.12. PhysioVeda – Spezialkur für den Bewegungsapparat AVK21.9 24 30.05. Pancakarma – klassische Ayurveda-Reinigungskur AIK21.1 20 30.05. SvasthaMed – medizinische Individual-Kur ASK21.8 22 21.12. Rasayana – Ayurveda-Regenerationskur AWK21.1 34 26.12. Rasayana – Ayurveda-Regenerationsku								
25.04. PhysioVeda – Spezialkur für den Bewegungsapparat AVK21.3 24 20.11. PhysioVeda – Spezialkur für den Bewegungsapparat AVK21.8 24 04.05. Pancakarma – klassische Ayurveda-Reinigungskur AIK21.4 20 26.11. Burnout-Prävention AKB21.5 28 04.05. SvasthaMed – medizinische Individual-Kur ASK21.6 22 26.11. Langhana Detox – Entgiftung und Gewichtsreduktion ALK21.6 30 11.05. PhysioVeda – Spezialkur für den Bewegungsapparat AVK21.4 24 26.11. AyurWellMed – Regenerationskur mit Gesundheitscheck AWM21.8 36 17.05. SvasthaMed – medizinische Individual-Kur ASK21.7 22 03.12. AyurPrevent – Wochenendkur mit Gesundheitscheck APK21.8 38 24.05. AyurWellMed – Regenerationskur mit Gesundheitscheck AWM21.3 36 05.12. SvasthaMed – medizinische Individual-Kur ASK21.14 22 24.05. Burnout-Prävention AKB21.2 28 12.12. PhysioVeda – Spezialkur für den Bewegungsapparat AVK21.9 24 05.10. SvasthaMed – medizinische Individual-Kur ASK21.14 20 13.05. SvasthaMed – medizinische Individual-Kur ASK21.14 20 13.12. Pancakarma – klassische Ayurveda-Reinigungskur AIK21.11 20 13.06. Langhana Detox – Entgiftung und Gewichtsreduktion ALK21.5 30 24.12. AyurBeauty – Schönheits- und Anti-Aging-Programm AK21.4 40 13.06. SattvaYoga – Balance für Körper und Seele YAR21.3 44 31.12. AyurGourmet – Wochenendkur mit Gesundheitscheck APK22.1 38 11.2. AyurPrevent – Wochenendkur mit Gesundheitscheck APK22.1 38						, , , , , ,		
04.05. Pancakarma – klassische Ayurveda-Reinigungskur AlK21.4 20 26.11. Burnout-Prävention AKB21.5 28 04.05. SvasthaMed – medizinische Individual-Kur ASK21.6 22 26.11. Langhana Detox – Entgiftung und Gewichtsreduktion ALK21.6 30 11.05. PhysioVeda – Spezialkur für den Bewegungsapparat AVK21.4 24 26.11. AyurWellMed – Regenerationskur mit Gesundheitscheck AWM21.8 36 17.05. SvasthaMed – medizinische Individual-Kur ASK21.7 22 03.12. AyurPrevent – Wochenendkur mit Gesundheitscheck APK21.8 38 24.05. AyurWellMed – Regenerationskur mit Gesundheitscheck AWM21.3 36 05.12. SvasthaMed – medizinische Individual-Kur ASK21.14 22 24.05. Burnout-Prävention AKB21.2 28 12.12. PhysioVeda – Spezialkur für den Bewegungsapparat AVK21.9 24 30.05. Pancakarma – klassische Ayurveda-Reinigungskur AIK21.5 20 13.12. Pancakarma – klassische Ayurveda-Reinigungskur AIK21.11 20 30.05. SvasthaMed – medizinische Individual-Kur ASK21.8 22 13.12. Pancakarma – klassische Ayurveda-Reinigungskur AIK21.11 20 60.06. Langhana Detox – Entgiftung und Gewichtsreduktion ALK21.5 30 24.12. AyurBeauty – Schönheits- und Anti-Aging-Programm AAK21.4 40 13.06. Rasayana – Ayurveda-Regenerationskur AWK21.15 34 13.06. SattvaYoga – Balance für Körper und Seele YAR21.3 44 31.12. AyurGourmet – Wochenendkur mit Gesundheitscheck APK22.1 38		5 5						
04.05.SvasthaMed – medizinische Individual-KurASK21.62226.11.Langhana Detox – Entgiftung und GewichtsreduktionALK21.63011.05.PhysioVeda – Spezialkur für den BewegungsapparatAVK21.42426.11.AyurWellMed – Regenerationskur mit GesundheitscheckAWM21.83617.05.SvasthaMed – medizinische Individual-KurASK21.72203.12.AyurPrevent – Wochenendkur mit GesundheitscheckAPK21.83824.05.AyurWellMed – Regenerationskur mit GesundheitscheckAWM21.33605.12.SvasthaMed – medizinische Individual-KurASK21.142224.05.Burnout-PräventionAKB21.22812.12.PhysioVeda – Spezialkur für den BewegungsapparatAVK21.92430.05.Pancakarma – klassische Ayurveda-ReinigungskurAIK21.52013.12.Pancakarma – klassische Ayurveda-ReinigungskurAIK21.12030.05.SvasthaMed – medizinische Individual-KurASK21.82213.12.Pancakarma – klassische Ayurveda-ReinigungskurAIK21.12030.05.SvasthaMed – medizinische Individual-KurASK21.82213.12.Pancakarma – klassische Ayurveda-ReinigungskurAIK21.12030.05.SvasthaMed – medizinische Individual-KurASK21.82221.12.Rasayana – Ayurveda-ReinigungskurAIK21.13430.05.SvasthaMed – medizinische Individual-KurALK21.53024.12.AyurBeauty – Schönheits- und Anti-Aging-ProgrammAAK21.44030.06.Rasayana – Ayurveda-RegenerationskurAW		, , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,				, , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,		
11.05. PhysioVeda – Spezialkur für den Bewegungsapparat AVK21.4 24 26.11. AyurWellMed – Regenerationskur mit Gesundheitscheck AWM21.8 36 17.05. SvasthaMed – medizinische Individual-Kur ASK21.7 22 03.12. AyurPrevent – Wochenendkur mit Gesundheitscheck APK21.8 38 24.05. AyurWellMed – Regenerationskur mit Gesundheitscheck APK21.8 38 05.12. SvasthaMed – medizinische Individual-Kur ASK21.14 22 24.05. Burnout-Prävention AKB21.2 28 12.12. PhysioVeda – Spezialkur für den Bewegungsapparat AVK21.9 24 30.05. Pancakarma – klassische Ayurveda-Reinigungskur AIK21.5 20 13.12. Pancakarma – klassische Ayurveda-Reinigungskur AIK21.11 20 30.05. SvasthaMed – medizinische Individual-Kur ASK21.8 22 21.12. Rasayana – Ayurveda-Regenerationskur AWK21.14 34 06.06. Langhana Detox – Entgiftung und Gewichtsreduktion ALK21.5 30 24.12. AyurBeauty – Schönheits- und Anti-Aging-Programm AAK21.4 40 13.06. Rasayana – Ayurveda-Regenerationskur AWK21.15 34 26.12. Rasayana – Ayurveda-Regenerationskur AWK21.15 34 13.06. SattvaYoga – Balance für Körper und Seele YAR21.3 44 31.12. AyurGourmet – Wochenendkur mit Gesundheitscheck APK22.1 38								
17.05. SvasthaMed – medizinische Individual-Kur ASK21.7 22 03.12. AyurPrevent – Wochenendkur mit Gesundheitscheck APK21.8 38 24.05. AyurWellMed – Regenerationskur mit Gesundheitscheck AWM21.3 36 05.12. SvasthaMed – medizinische Individual-Kur ASK21.14 22 24.05. Burnout-Prävention AKB21.2 28 12.12. PhysioVeda – Spezialkur für den Bewegungsapparat AVK21.9 24 30.05. Pancakarma – klassische Ayurveda-Reinigungskur AIK21.5 20 13.12. Pancakarma – klassische Ayurveda-Reinigungskur AIK21.11 20 30.05. SvasthaMed – medizinische Individual-Kur ASK21.8 22 21.12. Rasayana – Ayurveda-Regenerationskur AWK21.14 34 06.06. Langhana Detox – Entgiftung und Gewichtsreduktion ALK21.5 30 24.12. AyurBeauty – Schönheits- und Anti-Aging-Programm AAK21.4 40 13.06. Rasayana – Ayurveda-Regenerationskur AWK21.15 34 13.06. SattvaYoga – Balance für Körper und Seele YAR21.3 44 31.12. AyurGourmet – Wochenendkur mit Gesundheitscheck APK22.1 38						9 9		
24.05. AyurWellMed – Regenerationskur mit Gesundheitscheck AWM21.3 36 05.12. SvasthaMed – medizinische Individual-Kur ASK21.14 22 24.05. Burnout-Prävention AKB21.2 28 12.12. PhysioVeda – Spezialkur für den Bewegungsapparat AVK21.9 24 30.05. Pancakarma – klassische Ayurveda-Reinigungskur AIK21.5 20 13.12. Pancakarma – klassische Ayurveda-Reinigungskur AIK21.11 20 30.05. SvasthaMed – medizinische Individual-Kur ASK21.8 22 21.12. Rasayana – Ayurveda-Regenerationskur AWK21.14 34 06.06. Langhana Detox – Entgiftung und Gewichtsreduktion ALK21.5 30 24.12. AyurBeauty – Schönheits- und Anti-Aging-Programm AAK21.4 40 13.06. Rasayana – Ayurveda-Regenerationskur AWK21.15 34 26.12. Rasayana – Ayurveda-Regenerationskur AWK21.15 34 13.06. SattvaYoga – Balance für Körper und Seele YAR21.3 44 31.12. AyurGourmet – Wochendendkur mit Gesundheitscheck APK22.1 38		, , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,						
24.05. Burnout-Prävention AKB21.2 28 12.12. PhysioVeda – Spezialkur für den Bewegungsapparat AVK21.9 24 30.05. Pancakarma – klassische Ayurveda-Reinigungskur AlK21.5 20 13.12. Pancakarma – klassische Ayurveda-Reinigungskur AlK21.11 20 30.05. SvasthaMed – medizinische Individual-Kur ASK21.8 22 21.12. Rasayana – Ayurveda-Regenerationskur AWK21.14 34 06.06. Langhana Detox – Entgiftung und Gewichtsreduktion ALK21.5 30 24.12. AyurBeauty – Schönheits- und Anti-Aging-Programm AAK21.4 40 13.06. Rasayana – Ayurveda-Regenerationskur AWK21.15 34 13.06. SattvaYoga – Balance für Körper und Seele YAR21.3 44 31.12. AyurGourmet – Wochendendkur mit Gesundheitscheck APK22.1 38								
30.05. Pancakarma – klassische Ayurveda-Reinigungskur AIK21.5 20 13.12. Pancakarma – klassische Ayurveda-Reinigungskur AIK21.11 20 30.05. SvasthaMed – medizinische Individual-Kur ASK21.8 22 21.12. Rasayana – Ayurveda-Regenerationskur AWK21.14 34 06.06. Langhana Detox – Entgiftung und Gewichtsreduktion ALK21.5 30 24.12. AyurBeauty – Schönheits- und Anti-Aging-Programm AAK21.4 40 13.06. Rasayana – Ayurveda-Regenerationskur AWK21.6 34 26.12. Rasayana – Ayurveda-Regenerationskur AWK21.15 34 13.06. SattvaYoga – Balance für Körper und Seele YAR21.3 44 31.12. AyurGourmet – Wochendendkur mit Silvestermenü AGK21.1 41 18.06. AyurPrevent – Wochenendkur mit Gesundheitscheck APK22.1 38		•						
30.05. SvasthaMed – medizinische Individual-Kur ASK21.8 22 21.12. Rasayana – Ayurveda-Regenerationskur AWK21.14 34 06.06. Langhana Detox – Entgiftung und Gewichtsreduktion ALK21.5 30 24.12. AyurBeauty – Schönheits- und Anti-Aging-Programm AAK21.4 40 13.06. Rasayana – Ayurveda-Regenerationskur AWK21.6 34 26.12. Rasayana – Ayurveda-Regenerationskur AWK21.15 34 13.06. SattvaYoga – Balance für Körper und Seele YAR21.3 44 31.12. AyurGourmet – Wochendendkur mit Silvestermenü AGK21.1 41 18.06. AyurPrevent – Wochenendkur mit Gesundheitscheck APK21.5 38						, , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,		
06.06.Langhana Detox – Entgiftung und GewichtsreduktionALK21.53024.12.AyurBeauty – Schönheits- und Anti-Aging-ProgrammAAK21.44013.06.Rasayana – Ayurveda-RegenerationskurAWK21.63426.12.Rasayana – Ayurveda-RegenerationskurAWK21.153413.06.SattvaYoga – Balance für Körper und SeeleYAR21.34431.12.AyurGourmet – Wochendendkur mit SilvestermenüAGK21.14118.06.AyurPrevent – Wochenendkur mit GesundheitscheckAPK21.53831.12.AyurPrevent – Wochenendkur mit GesundheitscheckAPK22.138								
13.06.Rasayana – Ayurveda-RegenerationskurAWK21.63426.12.Rasayana – Ayurveda-RegenerationskurAWK21.153413.06.SattvaYoga – Balance für Körper und SeeleYAR21.34431.12.AyurGourmet – Wochendendkur mit SilvestermenüAGK21.14118.06.AyurPrevent – Wochenendkur mit GesundheitscheckAPK21.53831.12.AyurPrevent – Wochenendkur mit GesundheitscheckAPK22.138								
13.06. SattvaYoga – Balance für Körper und Seele YAR21.3 44 31.12. AyurGourmet – Wochendendkur mit Silvestermenü AGK21.1 41 18.06. AyurPrevent – Wochenendkur mit Gesundheitscheck APK21.5 38 31.12. AyurPrevent – Wochenendkur mit Gesundheitscheck APK22.1 38		5 5				, ,		
18.06. AyurPrevent – Wochenendkur mit Gesundheitscheck APK21.5 38 31.12. AyurPrevent – Wochenendkur mit Gesundheitscheck APK22.1 38								
, yarrevene Workerlandia init desarrandia etc. // // // se		,				,		
10.00. Avaipeauty - Schollieus and Anti Adilla-Flodianiii AANZ LZ 40	18.06.	AyurBeauty – Schönheits- und Anti Aging-Programm	AAK21.2	40	١٠١٤.	Ayun revent - wochenenakur mit Gesundheitscheck	ALINZZ. I	50

AVK21.5

24

2022			Seite
02.01.	Pancakarma – klassische Ayurveda-Reinigungskur	AIK22.1	20
02.01.	SvasthaMed – medizinische Individual-Kur	ASK22.1	22
09.01.	PhysioVeda – Spezialkur für den Bewegungsapparat	AVK22.1	24
15.01.	AyurWellMed – Regenerationskur mit Gesundheitscheck	AWM22.1	36
15.11.	AgniPlus - Spezialkur für die Darmgesundheit	ADK22.1	26
21.01.	AyurPrevent – Wochenendkur mit Gesundheitscheck	APK22.2	38
23.01.	Rasayana – Ayurveda-Regenerationskur	AWK22.1	34
06.02.	Pancakarma – klassische Ayurveda-Reinigungskur	AIK22.2	20
06.02.	SvasthaMed – medizinische Individual-Kur	ASK22.3	22
13.02.	PhysioVeda – Spezialkur für den Bewegungsapparat	AVK22.2	24
20.02.	SvasthaMed – medizinische Individual-Kur	ASK22.4	22
20.02.	Rasayana – Ayurveda-Regenerationskur	AWK22.2	34
25.02.	AyurPrevent – Wochenendkur mit Gesundheitscheck	APK22.3	38
27.02.	Langhana Detox – Entgiftung und Gewichtsreduktion	ALK22.1	30
27.02.	AyurWellMed – Regenerationskur mit Gesundheitscheck	AWM22.2	36
05.03.	Pancakarma – klassische Ayurveda-Reinigungskur	AIK22.3	20
05.03.	SvasthaMed – medizinische Individual-Kur	ASK22.5	22
18.03.	AyurPrevent – Wochenendkur mit Gesundheitscheck	APK22.4	38
20.03.	Rasayana – Ayurveda-Regenerationskur	AWK22.3	34
20.03.	SattvaYoga – Balance für Körper und Seele	YAR22.1	44
28.03.	Langhana Detox – Entgiftung und Gewichtsreduktion	ALK22.2	30
28.03.	PhysioVeda – Spezialkur für den Bewegungsapparat	AVK22.3	24
28.03.	AyurWellMed – Regenerationskur mit Gesundheitscheck	AWM22.3	36
03.04.	Pancakarma – klassische Ayurveda-Reinigungskur	AIK22.4	20
03.04.	SvasthaMed – medizinische Individual-Kur	ASK22.6	22
17.04.	Rasayana – Ayurveda-Regenerationskur	AWK22.4	34
17.04.	Yoga Intensiv-Retreat	YIR22.1	47
22.04.	PhysioVeda – Spezialkur für den Bewegungsapparat	AVK22.4	24
01.05.	Pancakarma – klassische Ayurveda-Reinigungskur	AIK22.5	20
01.05.	SvasthaMed – medizinische Individual-Kur	ASK22.7	22
14.05.	SvasthaMed – medizinische Individual-Kur	ASK22.8	22
21.05.	Rasayana – Ayurveda-Regenerationskur	AWK22.5	34
21.05	SattvaYoga – Balance für Körner und Seele	YΔR22 2	44



# Anmeldung

Ich melde mich verbindlich zu folgender Ayurveda-Kur an:

Bezeichnung
Datum Nr
Ich/Wir buche/-n folgende Unterkunft für meinen/unseren Kuraufenthalt:  □ EZ "Ojas" □ EZ "Ashvins" □ EZ "Prana" □ EZ "Tejas"  □ EZ Dachstudio "Svarga" □ DZ "Dachstudio "Svarga"  □ DZ "Ashvins" □ DZ "Tejas" □ DZ "Surya"
Meine Anzahlung zahle ich sofort durch Überweisung nach erfolgter Bestätigung der Anmeldung und Erhalt der Rechnung. Mit den auf der Rückseite genannten Teilnahmebedingungen bin ich einverstanden.
1. Person
Vorname
Name
Straße
Land, PLZ, Ort
Telefon
Mobil
E-Mail
Telefon  Mobil  E-Mail  2. Person  Vorname  Name
Vorname
Name
Mit meiner Unterschrift akzeptiere ich die umseitig abgedruckten Geschäftsbedingungen. Diese sind außerdem im Internet nachzulesen.
Datum Unterschrift/
lch bin Stammkunde und habe bereits mehr als zwei Kuren in Ihrem Hause besucht.
Ritte senden Sie Ihre Anmeldung an:

Rosenberg Health & Management GmbH & Co.KG, Forsthausstr. 6, D-63633 Birstein oder per Fax an +49 (0) 6054-9131-36.

#### Anmeldung

Die Anmeldung hat schriftlich zu erfolgen. Erst durch die Anmeldebestätigung seitens der Rosenberg Health & Management GmbH & Co.KG kommt der Vertrag zustande und die Anzahlung wird fällig.

### Zahlungsweise

Neben der Anzahlung werden alle restlichen Gebühren laut Rechnung bis 2 Wochen vor Kurbeginn fällig.

### Buchung

Bei Nichtzustandekommen der Kur können über die bei uns eingegangenen Beträge hinaus keine weiteren Erstattungs- oder Haftungsansprüche gestellt werden. Ebenso behalten wir uns vor, jene in unseren Programmen oder im Internet genannten Kurleiter/ Therapeuten durch entsprechend andere Fachkräfte zu ersetzen.

### Kündigung

Für den Fall, dass Sie das Vertragsverhältnis kündigen, gilt folgende Regelung: Bei Stornierung (Kündigung) Ihrer Anmeldung bis zu zwei Wochen vor Kurbeginn verfällt Ihre Anzahlung. Buchen Sie stattdessen eine anderere Kur, wird lediglich eine Bearbeitungsgebühr von € 50,- fällig. Bei Ab- oder Ummeldung innerhalb 14 Tage vor Kurbeginn berechnen wir die Hälfte des Betrags, es sei denn, ein Ersatzteilnehmer wird nominiert oder Sie können einen sog. unvorhersehbaren wichtigen Grund angeben. Ab sieben Tage vor Beginn berechnen wir neben dem vollen Betrag zusätzlich noch die Unterkunftskosten.

Wir empfehlen den Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung.

#### Widerrufsrecht und -folgen

Sie können Ihre Anmeldung ohne Angabe von Gründen innerhalb von zwei Wochen schriftlich widerrufen. Für die Wahrung der Frist genügt das rechtzeitige Absenden des Widerrufs an die Anschrift: Rosenberg Health & Management GmbH & Co.KG, Forsthausstr. 6, D-63633 Birstein, info@rosenberg-ayurveda.de

#### Zimmerbuchung

Mit Ihrer Anmeldung geben Sie auch den Wunsch für Ihr Zimmer an. Sollte dieses nicht mehr verfügbar sein, buchen wir Sie in die nächsthöhere oder nächstniedrigere Zimmerkategorie ein, je nachdem, welche Alternative Sie in Ihrer Anmeldung angegeben haben. Mit einer neuen Zimmerkategorie verändert sich auch der Gesamtpreis Ihrer Buchung, den wir Ihnen umgehend mitteilen. Durch Ihre Anmeldung erklären Sie sich vorab mit dieser Preisanpassung einverstanden.

### Verantwortlichkeit und Haftung

Jeder Teilnehmer trägt die volle Selbstverantwortung für sein Handeln. Der Veranstalter haftet nur im Falle von Vorsatz bzw. grober Fahrlässigkeit. Im Übrigen sind Haftungsansprüche ausgeschlossen. Dies gilt insbesondere für Körper-verletzungen und Diebstahl jeder Art. Etwaige Krankheiten müssen den Kurleitern vor Beginn der Veranstaltung mitgeteilt werden. Die angebotenen Rasayana-Wellness-, Tages- und AyurGourmet-Kuren ersetzen keine ärztliche Behandlung oder Therapie. Auch alle anderen Kurangebote unter medizinischer Leitung eines Heilpraktikers oder Arztes sind NICHT darauf angelegt, eine ggf. bestehende medizinische Behandlung zu ersetzen, sondern eine solche zu ergänzen. Bitte beachten Sie den Disclaimer auf S.1.

#### Datenschutzhinweise

Vor Beginn einer Kur bitten wir Sie, einen Anamnesebogen auszufüllen. Ihre Gesundheitsdaten werden von uns streng vertraulich behandelt und ausschließlich an den Sie während der Ayurveda-Kur behandelnden Arzt bzw. Heilpraktiker weitergeleitet. Einsicht in die für die Therapie wichtigen Patientendaten erhalten darüber hinaus auch die an der Kur mitwirkenden Therapeuten. Alle Angaben unterliegen der Schweigepflicht für Ärzte/Heilpraktiker/medizinisches Personal. Den Anamnesebogen sowie unsere ausführliche Datenschutzerklärung für Patienten finden Sie online unter www.rosenberg-ayurveda.de/footer/aqb.html

### Veranstalter

Rosenberg Health & Management GmbH & Co.KG Forsthausstr. 6, D-63633 Birstein; Geschäftsführung: AyurSoul GmbH, vertreten durch Mark Rosenberg, HRA 93152 Hanau. Veranstalter der Retreats ist die Rosenberg Gesellschaft für ganzheitliche Gesundheit & Bildung gGmbH (REAA), D-63633 Birstein, Geschäftsführer Kerstin und Mark Rosenberg, HRB 12226 Hanau

# Stammgast-Vorteil

Treue, die sich auszahlt

Im Rosenberg Ayurveda Gesundheits- und Kurzentrum begleiten wir Menschen auf dem Weg zu ganzheitlicher Gesundheit. Oft entstehen daraus langjährige Kontakte und eine tiefe Verbundenheit mit unseren Kurgästen. Für die gewachsene Beziehung bedanken wir uns bei Ihnen mit einem Freundschaftsbonus.

### Preisvorteil ab Ihrer dritten Kur

Wenn Sie sich regelmäßig mit Ayurveda in ein harmonisches Gleichgewicht bringen möchten, profitieren Sie schon ab Ihrer dritten Kur von einem Stammgast-Bonus in Höhe von 5%, ab der fünften Kur von 10%. Der Bonus gilt nur für Sie persönlich und ist nicht übertragbar.

Wir freuen uns darauf, Sie bald wieder in Birstein zu begrüßen!





Rosenberg Health & Management GmbH & Co.KG 63633 Birstein · Forsthausstraße 6 Tel + 49 (0) 60 54 - 91 31 - 0 · Fax - 36 info@rosenberg-ayurveda.de www.rosenberg-ayurveda.de

Werden Sie Teil unseres Ayurveda-Netzwerkes!



www.facebook.com/ RosenbergAyurveda



www.instagram.com/rosenberg.ayurveda/



# Infotage

Besuchen Sie einen kostenlosen Infotag in Birstein, um uns und Ayurveda kennenzulernen.

Von 11.00 bis 17.00 Uhr erwartet Sie ein abwechslungsreiches Programm: Ayurveda-Vorträge · Kurinfos · Workshops · Hausführung · Kochshow

BirsteinSonntag,28.02.21INF21.1BirsteinSonntag,13.06.21INF21.2BirsteinSonntag,31.10.21INF21.3BirsteinSonntag,20.02.22INF22.1

# Ayurveda-Kuren im Internet

Tauchen Sie in die Welt des Ayurveda ein!

Auf unserer Website erwarten Sie

- Ayurveda-Rezepte
- Tipps für die ayurvedische Ernährung und Massage zu Hause
- Ayurveda-Wissen

sowie alle Informationen zu unseren Kuren, Produkten und Veranstaltungen.

www.rosenberg-ayurveda.de