



DAS AYURVEDA TEAM:

Romana Muth: Veranstaltung und Organisation, Therapie, Yoga

Dr. Vinayak Nair M.D. (Ay.): Kurleitung und Betreuung

Dr. med. Barbara Steyrer-Fauth: medizinische Betreuung

Christiane Brandhuber: Organisation, Therapie, Yoga

Dag Weinmann: Chef de Cuisine



PANCA KARMA - DIE AYURVEDISCHE FORM DER REINIGUNG FÜR KÖRPER UND GEIST

Ayurveda – eines der ältesten ganzheitlichen Gesundheitssysteme der Welt – bietet uns umfassende Massnahmen um körperlich und seelisch im Gleichgewicht zu leben. Das Herzstück im Ayurveda ist zweifelsohne die Panca Karma Kur, was wörtlich übersetzt "Die fünf Handlungen" bedeutet. Gemeint sind damit die unterschiedlichen Reinigungsbehandlungen, die den Körper von angesammelten Toxinen und Stoffwechselschlacken befreien.

Durch gezielte Massagebehandlungen und Ausleitungstechniken, welche individuelle auf jeden Gast abgestimmt werden, unterziehen sich die Zellen einem Regenerationsprozess und bewirken so eine allgemeine Verbesserung der Gesundheit, Lebensfreude und Leistungsfähigkeit. Die ayurvedische Reinigungskur fördert nicht nur das körperliche Wohlbefinden sondern auch eine psychische Stabilität und emotionale Ausgeglichenheit.

DAS SYSTEM VON PANCA KARMA

Der Ablauf der Kur wird in 3 Phasen einteilt. Die vorbereitenden, die ausleitenden und die aufbauenden Massnahmen.

In der 1. Phase wird der Körper mit innerer und äusserer Ölung weich gemacht, damit sich festgesetzte Schlacken aus dem Gewebe lösen können. In der 2. Phase, die ausleitenden Therapien, werden diese Giftstoffe aus dem Körper abtransportiert. In der letzten Phase erfolgen die aufbauenden und stärkenden Therapien.

DIE AYURVEDA KÜCHE

In den ersten beiden Stadien ist die Ayurvedakost bewusst leicht und reduziert gehalten, um den Körper nicht zusätzlich zu belasten. Jedoch wird während einer Panca Karma Kur 3 x täglich, dem Kurverlauf angepasst, frisch gekocht gegessen. Die Vollpension besteht aus schmackhaft gewürzten Suppen, leckeren vegetarischen Gerichten und leichten Desserts.



TERMINE 2012	
10 TAGE	6. - 15. JÄNNER 2012
10 TAGE	18. - 27. OKTOBER 2012



**10 TAGE / 9 NÄCHTE
AYURVEDAKUR-PROGRAMM**

Erstkonsultation beim indischen Ayurvedaarzt
und Erstellung eines persönlichen Kurplans
Instruktionen zur Kurvorbereitung
täglich Zwischenchecks beim Ayurvedaarzt
8 individuelle Panca Karma-
Ganzkörpermassagen-/therapien
5 individuelle Spezial- bzw. Teilbehandlungen
Swedana - Schwitzbehandlungen
Snehana - Ghee-Abgabe
Ayurveda-Arzneien während der Kur
Ausleitungstherapie und Betreuung am
Ausleitungstag
1 individuelle Ernährungsberatung
täglich Yoga und Meditation in der Gruppe
individuelles Yoga Übungsprogramm
Ayurveda-Vorträge
Abschlusskonsultation beim Ayurvedaarzt,
inkl. Lebensstil-Empfehlungen
ayurvedische-bio-vegetarische Panca Karma
Vollpension und Teebar

Preise:

**Ayurvedakur lt. o. a. Programm:
€ 2.319,00**

**9 Nächte Kloster Pernegg Einzelzimmer:
€ 531,00**

Gesamtpreis, alles inklusive: € 2.850,00



KLOSTER PERNEGG - ORT DER EINKEHR

Die stille und unberührte Natur des
Waldviertels unterstützt uns zusätzlich
wieder der inneren Stimme zu lauschen
und zu sich selbst zu finden. Lernen Sie
das alte Wissen Indiens in der kraftvollen
und spirituellen Atmosphäre des Kloster
Pernegg kennen und geniessen!

ANMELDUNG UND INFO:
AYURKAYA Ayurvedastudio
Parkring 10/1/4/11, A-1010 Wien
Romana Muth
Tel: +43 (0) 664 91 39 881
email: romana@ayurkaya.at
www.ayurkaya.at

Christiane Brandhuber
Tel: +43 (0) 650 37 47 331
email: info@ayurveda-in-salzburg.at
www.ayurveda-in-salzburg.at



❖ PANCA KARMA ❖
DIE AYURVEDISCHEN REINIGUNGS-
UND ENTGIFTUNGSKUREN



„Die Vergangenheit ist Geschichte,
die Zukunft ein Geheimnis,
und dieser Augenblick ein Geschenk.“

Vedische Weisheit