**Panchakarma Kur in Kerala – Varkala**

**Südindien – 15 Tage € 2500.-**



**entgiften, entschlacken, entspannen**

|  |
| --- |
|  **ein tägliches WOHLFÜHLPROGRAMM nur für DICH** **nach der Panchakarma Kur wirst du dich wohl und verjüngt fühlen!** Panchakarma kann auch alte, festsitzende Emotionen lösen, die sich tiefin unserem Gewebe manifestiert haben.Sei also darauf vorbereitet, dass es auch emotional werden kann. |
|  |  |  |
| **Tag**  |  |  |
| **1****2** |  | **Hinflug****Ankunf**t in Varkala - Fahrt zur Unterkunft Isha Homestay |
| **3** | 09:00 | **Begrüßung**, Fragen & Antworten und zur freien Verfügung |
|  |  | Gespräch mit dem ArztAnamnesebogen, Checkup ca. 30 Min. |
|  |  | Puls, Blutdruck, Zunge, Augen, Haut, Herz, Lunge |
|  |  | Erklärung zur Medizin (100% pflanzlich)  |
|  | \* | Entdeckungsrundgang mit Tips  |
|  | \* | Kräuterölganzkörpermassage  |
|  | \* | Abendessen, Sonnenuntergang |
|  |  |  |
| **4** |  | **4-13 Tag Behandlungen für 9 Tage**  |
|  |  | **persönlich auf dich abgestimmt**  |
|  |  | jeweils 1 Stunde Ganzkörpermassage plus 1 Std. je  |
|  |  | nachdem was DU brauchst und der Doktor verordnet |
|  |  |  |
| **5** |  | **Tagesausflug**  |
|  |  |  |
| **13** |  | letzter Behandlungstaggemeinsames Abendessen im Restaurant  |
| **14** |  | frei zur Verfügung |
| **15** |  | **Rückflug** |
|  |  |  |
| **TAGESPROGRAMM** |
| 6:00 |  | Empfehlung: aufstehen, 2 Glas warmes Wasser |
| 7:00 | 08:00 | leichtes Yoga |
| 8:30 |  | Frühstück  |
|  |  | mögliche Behandlungszeiten |
| 10:00 - 12:00, 12:00 - 14:00, 14:00 - 16:00 Uhr |
|  |  |  |
| 18:00 | 19:00 | Sonnenuntergang, nach Wunsch kurze Meditation  |
|  |  | (je nach Jahreszeit), Abendessen  |
| 21:00 |  | Empfehlung: Nachtruhe |
|  |  |  |
| **INFOS** |  |
| Der Beginn mit der auf dich abgestimmten Einnahme der tägl. Medizin wird vom Doktor verordnet |
| Teilnahme Seelenritual am Strand von Varkala im "Bali Tharpanam" |
| Internet und WhatsApp funktioniert fast überall sehr gut |
|  |  |  |
| **Essen als Medizin für Körper und Geist** |
| Das Essen wird von Dr. Priya Anish selbst zubereitet wobei ayurvedischenGrundsätze gelten, bio und Vieles aus eigenem Garten. |
| Das Essen wird 2 x pro Tag eingenommen, wobei zwischendurch frische Fruchtsäfte oder Suppe erlaubt sind. |
| Das Essen wird angeliefert und kann entweder im Zimmer, im GartenOder wo es gerade Spaß macht, eingenommen werden. Gemeinsamoder alleine, je nach Wunsch. |
|  |
|  |
|  |  |  |
| **mögliche Unternehmungen tagsüber in naher Umgebung** |
| Kappil Beach, schwimmen, Elefanten, Tempelbesuch |
| Jataju Earth Center, Golden Island |
|  |  |  |
| **inkludierte Leistungen** (außer persönliches) |
|  |  |  |
|  |  | * Flug
 |
|  |  | * Visum, Deklarationen
 |
|  |  | * Transporte (ohne persönliche Freizeitaktivitäten)
 |
|  |  | * Unterkunft im Einzelzimmer
 |
|  |  | * Kur für 9 Tage
 |
|  |  | * Behandlungen, ärztl. Betreuung, Medikamente im Zuge der Kur
 |
|  |  | * 2 Mahlzeiten pro Tag, Wasser2 x Essen im Restaurant inkl. Getränk
 |
|  |  | * Ausflug gemäß Programm inkl. Essen und Getränk
 |
|  |  | * Seelenritual am Strand von Varkala
 |
|  |  | * Organisation & Reisebegleitung
 |
|  |  | * kleines Begrüßungsgeschenk
 |
|  |  | * Fotobuch als Erinnerung
 |
|  |  |  |
| **sonstige Preisinformationen in Euro** |
|  |  |  |
|  | 1 | frisch gepresster Frucht- od. Gemüsesaft |
|  | 3 | Taxi Riksha pro km ca. € 1 = Rp.100 |
|  | 1-3 | eine Mahlzeit im Durchschnitt 100-300 Rp |
|  | 5-10 | Meeresfrüchte inkl. Fischspezialitäten |
|  | 3-5 | Hose, Kleid, Tuch etc.  |