**Panchakarma Kur in Kerala – Varkala**

**Südindien – 15 Tage € 2500.-**

Ein Bild, das Wasser, draußen, Natur, Himmel enthält.

Automatisch generierte Beschreibung

**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 tief  in 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 Behandlungstag gemeinsames 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 ayurvedischen  Grundsätze 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 Garten  Oder wo es gerade Spaß macht, eingenommen werden. Gemeinsam oder 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, Wasser 2 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. |