

## Panchakarma Kur für zu Hause 9 Tage € 1500.-

Variante mit Verpflegung € 1800.-

der **Tagesablauf** wird **individuell** mit dir **abgestimmt** und die Ernährung erfolgt gemäß Deinem Dosha-Typ **VATA, PITTA, KAPHA**

**Alles was sich löst, macht uns freier!**



tägliches **WOHLFÜHLPROGRAMM** nur **für DICH – GANZE NEUN TAGE!**

- **90 Minuten Massagen**  
jeweils eine Ganzkörperölmassage inkl. Kopf und Gesicht plus eine Pudermassage und verschiedene Stempelmassagen, beste Kräuter, Kokos, Öle, Limetten, Milch ....
- **60 Minuten** leichtes Yoga, Meditation, Pranayama (Atemübungen, reichern das Blut mit Sauerstoff an, verbrennen Unreinheiten, fördern die Verdauung und lassen Euch strahlen!
- **TYP Analyse Vata – Pitta – Kapha** (was ist gut für dich)
- **Rezepte, Ghee u. ayurvedische Nahrungsergänzung**, je nach Variante - **zwei Mahlzeiten**

**nach der Panchakarma Kur wirst du dich wohl und verjüngt fühlen!**

Am besten macht man die Kur im Urlaub, da man da gut nachrasten kann. Es ist aber auch während der **Arbeitswoche** möglich, wobei Tag Zwei (Abführmittel) an ein Wochenende fallen sollte.

Panchakarma kann auch alte, **feststehende Emotionen lösen**, die sich tief in unserem Gewebe manifestiert haben. Sei also darauf vorbereitet, dass es auch emotional werden kann.

Unterdrücke Deine Gefühle nicht, lass sie zu, sieh sie Dir an und akzeptiere sie

## Panchakarma Kur in Indien, Varkala

**15 Tage € 2500.- alles inklusive**



**inkludierte Leistungen** (außer persönliches)

- \* Flug
- \* Visum
- \* Transporte (ohne persönliche Freizeitaktivitäten)
- \* Unterkunft im Einzelzimmer
- \* Kur für 12 Tage inkludiert sind:  
Behandlungen, ärztl. Betreuung, Medikamente im Zuge der Kur
- \* 2 Mahlzeiten pro Tag, Wasser, 2 x Essen im Restaurant inkl. Getränke
- \* Unterkunft
- \* Ausflüge gemäß Programm inkl. Essen und Getränke
- \* Seelenritual am Strand von Varkala
- \* Organisation & Reisebegleitung inkl. Visum
- \* kleines Begrüßungsgeschenk

[www. bhe-ayurveda.com](http://www.bhe-ayurveda.com)