**Panchakarma Kur für zu Hause 9 Tage € 1800.-  
  
  
der Tagesablauf wird individuell mit dir abgestimmt** unddie Ernährung erfolgt gemäß Deinem Dosha-Typ [VATA](https://www.invitehealing.com/vata-ernaehrung-ayurveda/), [PITTA](https://www.invitehealing.com/pitta-ernaehrung-ayurveda/), [KAPHA](https://www.invitehealing.com/kapha-ernaehrung-ayurveda/)

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

**Inkludiertes,** 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 ….
* leichtes Yoga, Meditation, Pranayama (Atemübungen, reichern das Blut mit Sauerstoff an, erbrennen 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, **festsitzende 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!**



**Viele Informationen über die Kur findest du auf der Hauptseite!**