



Ashoka Ayurveda-Kurzentrum Madeira: Preisliste

Panchakarmakur – Detox-Ayurveda-Kur

Ab 10 Behandlungstagen	1.730 Euro
Jeder weitere Behandlungstag	173 Euro
Zzgl. Übernachtung und Ayurveda-Vollpension	

Programm:

Täglich morgens	Yoga/Qigong in der Gruppe
1 x wöchentlich	Yoga Basics/Philosophie
1 x wöchentlich	Yoga Nidra am Nachmittag
3 x wöchentlich	Meditation
1 x wöchentlich	Ayurveda-Workshop
1 x wöchentlich	Ayurveda-Kochkurs
	Erstanamnese
	Tägliche Arztkonsultation
	Persönliche Ernährungs- und Lifestyleberatung
	Abschluss Konsultation
2 x täglich	Ayurveda-Behandlungen
	Ayurveda-Medizin während der Kur

Es wird vom Ayurveda-Arzt ein individueller Therapieplan, abgestimmt auf Ihre persönlichen Befindlichkeiten, erstellt.



Ayurveda-Kur für den Bewegungsapparat mit Hilfe der Marma-Therapie Kalari

Ab 6 Behandlungstagen	780 Euro
Jeder weitere Behandlungstag	130 Euro
Zzgl. Übernachtung und Ayurveda-Vollpension	

Programm:

Täglich morgens	Yoga/Qigong in der Gruppe
1 x wöchentlich	Yoga Basics/Philosophie
1 x wöchentlich	Yoga Nidra am Nachmittag
3 x wöchentlich	Meditation
1 x wöchentlich	Ayurveda-Workshop
1 x wöchentlich	Ayurveda-Kochkurs
	Erstanamnse
	Tägliche Arztkonsultation
	Persönliche Ernährungs- und Lifestyleberatung
	Abschluss Konsultation
1,5 Stunden täglich	Kalari Behandlungen
	Ayurveda-Medizin während der Kur

Es wird vom Ayurveda-Arzt ein individueller Therapieplan, abgestimmt auf Ihre persönlichen Befindlichkeiten, erstellt.



Rasayana Kur – Ayurvedische Entspannungskur

Ab 6 Behandlungstagen	530 Euro
Jeder weitere Behandlungstag	88 Euro
Zzgl. Übernachtung und Ayurveda Vollpension	

Programm:

Täglich morgens	Yoga/Qigong in der Gruppe
1 x wöchentlich	Yoga Basics/Philosophie
1 x wöchentlich	Yoga Nidra am Nachmittag
3 x wöchentlich	Meditation
1 x wöchentlich	Ayurveda-Workshop
1 x wöchentlich	Ayurveda-Kochkurs
	Erstanamnse
	Persönliche Ernährungs- und Lifestyleberatung
	Abschluss Konsultation
1 x täglich	Ayurveda-Behandlungen

Es wird vom Ayurveda-Arzt ein individueller Therapieplan, abgestimmt auf Ihre persönlichen Befindlichkeiten, erstellt.



Ayurvedische Stärkungskur zur Stressbewältigung

Ab 13 Behandlungstagen	2.549 Euro
Jeder weitere Behandlungstag	196 Euro
Zzgl. Übernachtung und Ayurveda Vollpension	

Programm:

Täglich morgens	Yoga/Qigong in der Gruppe
1 x wöchentlich	Yoga Basics/Philosophie
1 x wöchentlich	Yoga Nidra am Nachmittag
3 x wöchentlich	Meditation
1 x wöchentlich	Ayurveda-Workshop
1 x wöchentlich	Ayurveda-Kochkurs
	Erstanamnse
	Tägliche Arztkonsultation
	Persönliche Ernährungs- und Lifestyleberatung
	Abschluss Konsultation
2 x täglich	Ayurveda-Behandlungen
6 x	spezielle Energiearbeit und/oder Coaching
	Ayurveda-Medizin während der Kur

Es wird vom Ayurveda-Arzt ein individueller Therapieplan, abgestimmt auf Ihre persönlichen Befindlichkeiten, erstellt.



Ayurvedische Wochenendkur

Freitagnachmittag bis Sonntagmittag

Preis: 250 Euro

Zzgl. Übernachtung und Ayurveda Vollpension

Programm:

2 x	Yoga oder Qigong
2 x	Ayurvedische Teilkörpermassage
1 x	Ayurvedische Ganzkörpermassage
1 x	Svedana – Ayurvedische Schwitzbox
1 x	persönliche Ernährungs- und Lifestyleberatung

Ayurveda-Tageskur

Preis: 140 Euro

Programm:

1 x	Ayurvedische Teilkörpermassage
1 x	Ayurvedische Ganzkörpermassage
1 x	Svedana – Ayurvedische Schwitzbox
1 x	Ayurvedisches Mittagsbuffet