

Ayurvedische Wochenendkur

Freitagnachmittag bis Sonntagmittag 250 Euro
zzgl. Übernachtung und Ayurveda-Vollpension

Programm:

- 2 x Yoga
- 2 x Ayurvedische Teilkörpermassage
- 1 x Ayurvedische Ganzkörpermassage
- 1 x Svedana – Ayurvedische Schwitzbox
- 1 x persönliche Ernährungs- und Lifestyle-Beratung

Ayurveda-Tageskur

155 Euro

Programm:

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



Ayurveda- Kurzentrum Madeira

Preise



Ashoka Ayurveda-Kurzentrum

Madeira/Portugal
info@ashoka-ayurveda.com
www.ashoka-ayurveda.com

Die Preise sind gültig ab dem 1.11.2019.
Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

Ashoka Ayurveda-Kurzentrum

Madeira/Portugal
info@ashoka-ayurveda.com
www.ashoka-ayurveda.com

Panchakarmakur – Detox-Ayurveda-Kur

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

Programm:

- Yoga in der Gruppe, täglich morgens
- Yoga Nidra am Nachmittag, 2 × wöchentlich
- Yoga Surya Namaskara am Nachmittag, 1 × wöchentlich
- Meditation, 1 × wöchentlich
- Ayurveda-Workshop, 1 × wöchentlich
- Ayurveda-Kochkurs, 1 × wöchentlich
- Erstanamnese
- tägliche Arztkonsultation
- persönliche Ernährungs- und Lifestyle-Beratung
- Abschlusskonsultation
- Ayurveda-Behandlungen, 2 × täglich
- Ayurveda-Medizin während der Kur

Rasayana-Kur – Ayurvedische Entspannungskur

Ab 6 Behandlungstagen 590 Euro
Jeder weitere Behandlungstag 98 Euro
zzgl. Übernachtung und Ayurveda-Vollpension

Programm:

- Yoga in der Gruppe, täglich morgens
- Yoga Nidra am Nachmittag, 2 × wöchentlich
- Yoga Surya Namaskara am Nachmittag, 1 × wöchentlich
- Meditation, 1 × wöchentlich
- Ayurveda-Workshop, 1 × wöchentlich
- Ayurveda-Kochkurs, 1 × wöchentlich
- Erstanamnese
- Persönliche Ernährungs- und Lifestyle-Beratung
- Abschlusskonsultation
- Ayurveda-Behandlungen, 1 × täglich

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

Ab 6 Behandlungstagen 960 Euro
Jeder weitere Behandlungstag 160 Euro
zzgl. Übernachtung und Ayurveda-Vollpension

Programm:

- Yoga in der Gruppe, täglich morgens
- Yoga Nidra am Nachmittag, 2 × wöchentlich
- Yoga Surya Namaskara am Nachmittag, 1 × wöchentlich
- Meditation, 1 × wöchentlich
- Ayurveda-Workshop, 1 × wöchentlich
- Ayurveda-Kochkurs, 1 × wöchentlich
- Erstanamnese
- tägliche Arztkonsultation
- persönliche Ernährungs- und Lifestyle-Beratung
- Abschlusskonsultation
- Kalari-Behandlungen, 1,5 Stunden täglich
- Ayurveda-Medizin während der Kur

Ayurvedische Stärkungskur zur Stressbewältigung

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

Programm:

- Yoga in der Gruppe, täglich morgens
- Yoga Nidra am Nachmittag, 2 × wöchentlich
- Yoga Surya Namaskara am Nachmittag, 1 × wöchentlich
- Meditation, 1 × wöchentlich
- Ayurveda-Workshop, 1 × wöchentlich
- Ayurveda-Kochkurs, 1 × wöchentlich
- Erstanamnese
- tägliche Arztkonsultation
- persönliche Ernährungs- und Lifestyle-Beratung
- Abschlusskonsultation
- Ayurveda-Behandlungen, 2 × täglich
- 6 × spezielle Energiearbeit und/oder Pranayama
- Ayurveda-Medizin während der Kur

Abgestimmt auf Ihre persönlichen Befindlichkeiten, erhalten Sie von unseren Ayurveda-Ärzten einen individuellen Therapieplan bei allen Kuren.