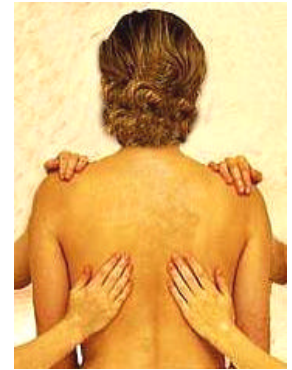




## Panchakarma Kur

**Seit über 15 Jahren führen wir am Starnberger See medizinisch-therapeutische Panchakarma Kuren durch.** Unsere Anwendungen basieren auf einer Wiederbelebung des ältesten und umfassendsten Medizin-Systems der Welt. Die Anwendungen sind nicht nur luxuriös und entspannend, sie haben auch eine tiefe reinigende Wirkung auf die Physiologie. Vor allem Schlacken und Toxine, die Haupthindernisse eines gut funktionierenden Stoffwechsels und Immunsystems, werden auf sehr wirksame Weise beseitigt. Das ist die Voraussetzung für die Wiedererlangung des inneren Gleichgewichtes und die Basis für eine überragende Gesundheit.



Die alten Rishis (ayurvedische Gelehrte) haben dieses Prinzip erkannt und die Panchakarma Kur entwickelt, um die Physiologie in Hochform zu bringen. Heute nach ca. 4000 Jahren ist diese Methode aktueller denn je.



**Ein gut funktionierender Stoffwechsel** ist auch die Grundlage für einen wachen, klaren Geist. Kreativität, Positivität und Lebensfreude erblühen, wenn das innere Gleichgewicht der drei Dosha – Vitalkräfte und der Stoffwechsel stimmen. Motivation allein kann ein energetisches Defizit auf der körperlichen Ebene nicht ausgleichen. Der innere Motor muss optimal laufen, damit Körper und Geist harmonisch miteinander arbeiten können. Erst dann hat man die Basis für inneres Glück und äußeren Erfolg geschaffen.



**Die tief greifende Entschlackung** einer medizinisch-geführten Panchakarma Kur bringt neuen Schwung, belebt den Stoffwechsel und weckt die körpereigene Intelligenz. Fettlösliche Schlacken, Säuren, Schleim, Toxine, Schwermetalle, Pestizide, Umweltgifte, Säurekristalle und andere Gewebseinlagerungen werden mobilisiert und ausgeschieden. Sie fühlen sich um Jahre jünger und bekommen mehr Kraft und Elan um die vielen Aufgaben und Anforderungen des Alltags zu meistern. (Wissenschaftler haben errechnet, dass Schlacken und Ablagerungen bis zu 50% des Trockengewichtes eines Erwachsenen ausmachen können (Auswertung nach Dr. Mielke).

### Medizinisch-therapeutisch geführte Panchakarma Kuren

Unsere Spezialität liegt in der **medizinisch-therapeutischen** Auslegung des Ayurveda. Es wäre für uns keine Herausforderung, wenn wir nur Ayurveda- Wellness-Anwendungen anbieten würden. Eine synchrone, vierhändige Ölmassage ist zwar sehr ein wunderschönes Erlebnis, sie alleine ist aber nicht in der Lage, chronische Krankheiten zu heilen. Nur das gesamte Ayurveda Wissens-Paket ist dazu in der Lage, tiefgreifende Veränderungen in der Physiologie zu bewirken.

## 20 Ayurveda Strategien bringen Ihre Gesundheit auf Vordermann

Insgesamt verfügen wir über 20 ayurvedische Strategien aus dem Ayurveda, um Körper und Geist ins Gleichgewicht zu bringen. Diese verschiedenen Ansätze geben uns viele therapeutische Möglichkeiten, auf chronische Krankheiten, Stoffwechselschwäche und Empfindlichkeitsstörungen einzuwirken.

Die wichtigste Strategie bei der Panchakarma Entschlackungskur ist die sachgemäße Mobilisierung und Ausleitung von Stoffwechselschlacken und Toxinen. Diese Schlacken verstopfen feine Kanäle und Zwischenräume in Organen, Geweben und Gehirn. Damit kommt der Stoffwechsel ins Stocken und wir werden krank, fühlen uns schlapp und freudlos.

Genau hier setzt unsere Panchakarma Kur an. Wir versuchen durch unsere vielfältigen Behandlungen die inneren Organe von Schlacken und Toxinen zu befreien. Das ist die Voraussetzung für eine effektive Stoffwechselbelebung und die Basis für gute Gesundheit.

### Ergänzende therapeutische Maßnahmen

Unsere Ärzte setzen neben verschiedenen ayurvedischen Ansätzen auch therapeutische Akzente mit der klassischen Homöopathie und der amerikanischen Chiropraktik. Beide Ärzte verfügen über lange Erfahrung mit diesen naturheilkundlichen Disziplinen. Dr. Switzer begann sein Studium der klassischen Homöopathie in 1981, Dr. Rowe erhielt sein chiropraktisches Diplom von einem renommierten amerikanischen Chiropraktik College in 1984. Während der Panchakarma Kur werden diese therapeutischen Ansätze oft eingesetzt um chronische Krankheiten und hartnäckige Symptome noch umfassender und effektiver zu behandeln.

### Panchakarma Kuren mit besonderen Schwerpunkten

Die Kuren werden individuell an die Bedürfnisse der Patienten angepasst. Es gibt wirksame Behandlungsstrategien für Krankheiten wie Fibromyalgia, Arthritis (Rheuma), Diabetes, Herz-Kreislauf Erkrankungen, Kopfschmerzen, Stress-Burn-out-Syndrom, Allergien, Tinnitus (Ohrgeräusche), Übergewicht, Asthma bronchiale und Hauterkrankungen. Sehr beliebt sind unsere **Panchakarma-Rücken-Intensiv** und **Panchakarma-Glücklich-Schlank-Kuren**.

Diese Kuren bieten Behandlungsmöglichkeiten für Rücken- Bandscheiben- und Gelenkprobleme sowie Übergewicht.

Wir sehen es als Herausforderung, jeden Patienten, so umfassend zu behandeln, dass das Fundament für eine stabile und anhaltende Verbesserung von chronischen Krankheiten und Missempfindlichkeitsstörungen aufgebaut wird. Jeder Patient erhält eine umfassende Konstitutionsanalyse mit Pulsdiagnose, sowie individuelle Betreuung während der Kur. Allein die erste Sitzung mit unserem Ayurveda-Arzt kann bis zu 1 ½ Stunden dauern. Damit wird jeder Patient in seiner Individualität erfasst, die Voraussetzung für eine wirksame Behandlung und eine erfolgreiche Kur.





## Panchakarma Kuren - Behandlungsablauf

### Ayurveda Panchakarma Kur – der königliche Weg zur Gesundheit -

Im Ayurveda steht "Panchakarma" für die intensive Reinigung und Entschlackung von Organen, Gefäßen und Geweben. Das ist die Basis für Verjüngung, Vorbeugung und Revitalisierung.

Panchakarma ist eine effektive Vorsorge und ganzheitliche Behandlung von chronischen Beschwerden und die Wiederherstellung der Gesundheit. Die 7 bis 21-tägige Panchakarma Kur ist ein wundervoller Weg, um innere Quellen der Vitalität und Frische wieder öffnen und fließen zu lassen.

#### Es gibt 3 wichtige Abschnitte bei der Ayurveda Panchakarma Kur:

Jeder Abschnitt hat eine bestimmte Funktion zu erfüllen. Wenn alle drei Elemente richtig umgesetzt werden, erfährt der Patient eine lang anhaltende, aufbauende Phase, die viele Monate anhält.



Kurabschnitt	Behandlungsziel
<b>Vorkur</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>– Mobilisierung von fettlöslichen Schlacken und Toxinen</li><li>– Öffnung und Belebung der Ausscheidungswege</li><li>– Vorübergehende Reduzierung der Stoffwechselaktivität</li><li>– Neutralisierung des Hungergefühls durch die Einnahme von Ghee oder Kokosöl, sowie Kräuterpräparate und organische Mineralien und Spurenelemente</li></ul>
<b>Hauptkur</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>– Ausscheidung von Schlacken und Toxinen über die fünf Hauptausscheidungswege</li><li>– Ausgleich der drei Vitalkräfte/Doshas (Vata, Pitta und Kapha)</li><li>– Belebung der Körper-Geist-Einheit und Synchronisierung beider Gehirnhälften</li><li>– Beseitigung von emotionellen Blockaden und seelischem "Ballast" durch die Erfahrung von innerer Beschwingtheit und Glückseligkeit die während der synchronen Ölanwendungen spontan entstehen</li></ul>
<b>Nachkur</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>– Stoffwechselbelebung durch pflanzliche Mineralien und Spurenelemente, pflanzliche Bitterstoffe und typspezifische Ernährungs- und Verhaltensstrategien, Belebung des Verdauungsfeuers, damit Mikro- Nährstoffe optimal aufgenommen werden</li></ul>

## Prinzipien der ayurvedischen Vorkur

Ohne eine gründliche Vorkur kann sich die Wirkung der Hauptkur nicht entfalten. Die Vorkur kann entweder zuhause, oder, wenn die Zeit es erlaubt, auch bei uns unter stationären Bedingungen durchgeführt werden.

Unsere Gesundheit und das Überwinden von Krankheiten hängen sehr stark von der Reinheit der inneren Organe, Kanäle („Srotas“) und Körperflüssigkeiten ab. Um Organe und Körperflüssigkeiten säubern zu können, müssen die Ventile der Ausscheidungswege erst geöffnet werden, damit die fettlöslichen Schlacken, Stoffwechseltoxine, Salze, Schwermetalle und Umweltgifte unbehindert ausgeschieden werden können.

Es gibt fünf bedeutende Ausscheidungswege in der menschlichen Physiologie. Das sind die Leber mit ihren ableitenden Gallenwegen, der Darm, die Nieren, die Schleimhäute im Nasen-Rachen-Augen-Bereich und die Haut. Erst mit funktionsfähigen Ausscheidungsorganen können alle anderen ayurvedischen Maßnahmen, wie synchrone Ölmassagen, Ölbäder, Kräuterdampfbäder, abführende und nährende Kräuteröleinläufe, etc., optimal bei der Beseitigung von Toxinen und Schlacken wirken.

**Bei unseren medizinisch-therapeutisch geführten Panchakarma Kuren legen wir großen Wert auf eine tiefgreifende und umfassende Vorkur, damit der Körper auf die Hauptkur bestmöglich vorbereitet wird.**

Um das zu erreichen empfehlen wir unser ayurvedisches **Vorkur-Heilfasten Konzept**, was wir als innovatives Heilfasten verstehen. Die Kombination von speziellen ayurvedischen Kräutern, organische Spurenelemente und Ghee bzw. Kokosöl wirkt äußerst effektiv bei der Mobilisierung und Elimination von fettlöslichen Schlacken und Toxinen. Dadurch wird der Körper von fetthaltigen Ölen (Ghee bzw. Kokosöl) durchschwemmt. Ablagerungen und fettlöslichen Toxinen können somit aufgeweicht und mobilisiert werden.

Durch das Heilfasten ist der Körper in der Lage, seine gesamte Verdauungskraft für die Beseitigung dieser aufgewühlten Schlacken und Toxinen einzusetzen. Somit ist der Reinigungs- und Entschlackungsvorgang um ein vielfaches intensiver.

Wenn Sie während der Einnahme von Ghee oder Kokosöl weiter essen oder sogar schlemmen würden, wie es in manchen einigen Ayurveda Kliniken der Fall ist, kann der Körper seine gesamte Verdauungsenergie für die Entschlackung nicht einsetzen. Die Verdauung von Speisen bindet nämlich viel Energie die bei der Reinigungsarbeit dann fehlt. Damit ist die Vorkur auch weniger effektiv.

Enorme Mengen an Schlacken und Toxinen können eliminiert werden wenn Sie während der Vorkur unser innovatives Heilfasten Konzept befolgen. Die Bestätigung bekommen wir immer wieder anhand von Urinproben und Entgiftungsvorgänge die vor allem über die Schleimhäute ablaufen.

**Das ayurvedische Heilfasten ist das effektivste Konzept für alle, die den Reinigungseffekt der Panchakarma- Kur verstärken wollen.** Durch die Einnahme von Ghee/Kokosöl, ayurvedischen Kräutern und organische Mineralien und Spurenelementen werden Sie während der Vorkur keinen Hunger spüren! Damit kann der Körper endlich mit den vielen abgelagerten Toxinen, Schlacken und anderen Giftstoffen wie Schwermetallen, Pestiziden und Umweltgiften aufräumen. Diese innere Hygiene schafft die Basis für mentale Klarheit und überragende Gesundheit!

Wenn Sie abnehmen wollen, unter Antriebsschwäche oder unter einer chronischen Krankheit leiden, hilft Ihnen das Vorkur-Heilfasten. Durch diese Maßnahme steigt die Effektivität der Anwendungen während der

Hauptkur enorm an. Alte abgelagerte Schlacken und Toxine, die müde, krank und zu einer Beschleunigung des Alterungsprozesses beitragen werden endlich aufgeweicht und ausgeschieden. Erst dann können die ausleitenden Verfahren wie Darmreinigung, Nasya, etc. erfolgreich sein.

Wenn Sie bei uns als Patient diese **Vorkur** machen wollen, erhalten Sie über einen Zeitraum von ca. 4 - 7 Tagen zweimal täglich, je nach Konstitution und gesundheitlicher Verfassung, das Ghee bzw. Kokosöl, ein bis zwei Kräuterpräparate und ein Konzentrat aus organischen Spurenelementen. Tagsüber trinkt man verschiedene Teesorten, evtl. mit Heilerde ergänzt. Durch die Wirkung des Ghee bzw. des Kokosöls und der Kräuter- und Mineralmittel wird das Hungergefühl ausbleiben. Das Öl wirkt auf die Physiologie so sättigend, dass Sie leicht auf die gewohnten Mahlzeiten verzichten können. Körper, Geist und Seele kommen in ein harmonisches Gleichgewicht und man gewinnt Distanz zu den emotionellen und materiellen Verstrickungen des Alltags. Die körpereigene Intelligenz wird belebt und kann so den Reinigungsvorgang voll unterstützen.

Nach vier bis fünf Tagen ayurvedischen Heilfasten wird auf sanfte Weise der Darm abgeführt und die im Dünndarm angesammelten Schlacken, Toxine und Säuren ausgeleitet. Nun kann man aufatmen – ein Gefühl von Leichtigkeit und Beschwingtheit breitet sich über Körper und Geist aus. Viele Patienten konnten berichten wie ein Schleier vor ihren Augen entwichen ist. Endlich war der Kopf wieder frei.

**Jetzt kann die Hauptkur, mit all den wunderschönen synchronen, teilweise vierhändigen Massageanwendungen und Ölgüssen, beginnen.**

Während der Hauptkur kann man sich langsam wieder ans Essen gewöhnen und die herrliche ayurvedische Küche mit ihren leichten, speziell gewürzten, gutschmeckenden und ausgewogenen Speisen genießen. Nach der gründlichen Reinigung der Vorkur werden Sie das Essen und die verschiedenen Geschmacksrichtungen viel intensiver wahrnehmen.

**Individuelle, typgerechte Empfehlungen für die Zeit nach der Panchakarma- Kur**

Nach Beendigung der Hauptkur kommt die Phase der Nachkur, die man auch zuhause durchführen kann. Jeder Patient bekommt eine Reihe von Empfehlungen hinsichtlich Ernährung und Verhaltensweisen. Spezielle Kräutermittel und pflanzliche Mineralien und Spurenelemente werden verschrieben, um den Stoffwechsel weiterhin zu optimieren. Ein gut funktionierender Stoffwechsel ist schließlich die Basis für ein starkes Immun- und Hormonsystem. Physiologische Reinigungstechniken für zuhause werden auch mitgegeben, damit der Körper nicht erneut verschlackt. Für einige Patienten setzen wir die amerikanische Chiropraktik ein, um Wirbelblockaden zu beheben.

**Wer kann von der Panchakarma- Kur profitieren?**

**Folgende Krankheiten sind eine besondere Indikation für die Kur:**

Übergewicht, Allergien, Darmpilzerkrankung wie Candida, Darmerkrankungen wie Kolitis, Gedächtnisverlust und Konzentrationsschwäche, Tinnitus (Ohrgeräusche) und Hörverlust, beginnende Alzheimer-Demenz, Morbus Parkinson, Multiple Sklerose, rheumatische Erkrankungen, Arthrosen, Bandscheiben- und Rückenbeschwerden, Burnout- Stress- Syndrom, Stoffwechselschwäche, Antriebsschwäche, Hauterkrankungen, Herzkreislauf-Krankheiten, Hypertonie, Asthma bronchiale, Infektneigung und Altersdiabetes.

**Ayurveda Health & Beauty am Starnberger See**  
**Possenhofenerstr. 29, 82340 Feldafing ,**  
**Tel: 08157 7601**



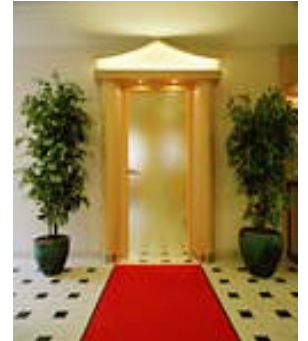


## Panchakarma Kuren und Preise

### Panchakarma Kompakt-Intensiv-Kur

Mit Konstitutionsanalyse und Pulsdiagnose,  
Vorkur (5 – 6 Tage) und 3 Ayurveda Intensiv Behandlungstage  
1 x Chiropraktik/Osteopathie Behandlung

- 1.Tag:** Abhyanga 4händig durchgeführt, Shirodara Stirnguss, Hydrojet Wasserstrahl-Massage, Konstitutionsbestimmung, Matra-Basti
- 2. Tag:** Udvartana Kräuter-Öl - Peeling 2händig durchgeführt, Shirodara Stirnguss, Hydrojet Wasserstrahl-Massage, Shodhana-Basti
- 3. Tag:** Abhyanga oder Vishesh, Shirodara Stirnguss, Hydrojet Wasserstrahl-Massage, Matra-Basti, Pulsdiagnose, Chiropraktik/Osteopathie (bzw. Gutschein)  
Abschlussgespräch mit Stoffwechselbelebungsprogramm für zuhause



**5 Tage Vorkur, 3 Tage Hauptkur, Ayurveda intensiv Komplettpreis: Euro 850,-**

---

### Klassische Panchakarma Kur für Männer:

Die Klassische Panchakarma Kur für Männer beinhaltet die Pizzichilli Ölbäder – mit viel Öl, damit man die fettlöslichen Schlacken ausschwemmen kann. Jeder der in den Genuss von Pizzichilli gekommen ist, schwärmt von der einzigartigen, wohltuenden Wirkung dieser Behandlung. Diese Behandlung wurde früher nur bei den Maharadschas eingesetzt, deswegen heißt Pizzichilli auch Königsbad.

Neben dem Ölbad bekommen Sie einen Shirodara Stirnguss, Abhyanga Massage und evtl. ein Swedana Kräuterdampfbad, sowie die obligatorische Darmreinigung(Basti), um die freigewordenen Schlacken auszuleiten. Am 5. Tag wird in der Regel eine Udvartana-Kräuter-Öl-Peeling Behandlung durchgeführt, um tiefsitzende Schlacken und Säuren zu mobilisieren. Nasya (Nasennebenhöhlenbehandlung), Netratarpana (Augenbehandlung) plus die spezielle Wirbelsäulenbehandlung (Dorn/Breuss oder amerik. Chiropraktik) runden das Programm ab.

**6 Tage Vorkur, 6 Tage Hauptkur, ärztliche Betreuung**

**Kosten Euro 1625,-**

---

### Klassische Panchakarma Kur für Frauen:

Unsere Klassische Panchakarma Kur für Frauen beinhaltet jeden Tag eine wechselnde Variante mit Abhyanga, Vishesh, Udvartana, Pizzichilli, Nasya oder Shiroabhyanga. Hinzu kommen Shirodara und Swedana, sowie täglich eine Darmreinigung. Zum Ausspannen können Sie dann noch auf der Hydrojet- Wasser- Massageliege entspannen. Möglich ist sowohl die 3- als auch die 5-Tages-Kurvariante. Die Vorkur beträgt in der Regel 6 Tage. Empfehlenswert ist die Konstitutionsanalyse mit Pulsdiagnose, bevor die Vorkur beginnt. Sollte dies wegen der Entfernung nicht möglich sein, wird die Anamnese und Analyse am ersten Behandlungstag durchgeführt.

Die Zutaten für die Vorkur schicken wir Ihnen per Post

Behandlungsplan:– Abweichungen je nach Konstitution möglich.

- 1. Tag:** Abhyanga (4-händig), Shirodara, Matra Basti, Hydrojet, Pulsdiagnose
- 2. Tag:** Udvartana (4-händig), Svedana, Shodana Basti, Hydrojet.
- 3. Tag:** Pizzichilli (4-händig), Matra Basti, Hydrojet, Pulsdiagnose
- 3. Tag:** Vishesh, Swedana, Shodana Basti, Hydrojet, Gesichtsbildung oder Netra-Tarpana Augenbehandlung
- 5. Tag:** Shiroabhyanga, Swedana, Nasya, Matra Basti, Hydrojet, Ärztliches Abschlussgespräch,
- 6. Tag:** Dorn/Breuss oder amerik. Chiropraktik,  
(Chiropraktik kann evtl. zu einem späteren Zeitpunkt wahrgenommen werden),  
Royal-Lakshmi (ganzheitliche Gesichts- und Schönheitsbehandlung)

**6 Tage Vorkur, 6 Tage Hauptkur, ärztliche Betreuung**

**Kosten Euro 1625,-**

---

## **Glücklich-Schlank Panchakarma Kur:**

*Die wirksamste Kur zur Erreichung Ihres Idealgewichtes.*

Bei unserer **Glücklich-Schlank Panchakarma Kur Intensiv** setzen wir ein sehr wirksames ayurvedisches Heilfasten Konzept während der Vorkur ein. Ein Heilfasten ohne zu hungern. Wie ist das möglich?

Während der Ghee- Vorkur wird das Hungerzentrum durch bestimmte pflanzliche und mineralische Arzneimittel und kleine Mengen Ghee (gereinigtes Butterfett) praktisch ausgeschaltet. Die Physiologie erhält wichtige Impulse, um das Gewicht zu normalisieren. Diese Normalisierung kann über 3 Monate oder länger andauern.

- 1. – 3. Tag: Ghee-Einnahme, Abhyanga -Shirodara
- 4. Tag: Ghee-Einnahme, Ubvartana - Swedana Kräuterdampfbad
- 5. – 8. Tag: Abhyanga-Shirodara/Pizzichilli/Udvartana - Basti Darmreinigung
- 9. Tag: Udvartana, Shirodara, Swedana, Shodana Basti
- 10. Tag: Nasya, Shiroabhyanga, Netratarpana, Matra Basti  
Chiropraktik – Abschlussgespräch mit Stoffwechselbelebungsprogramm

**10 Tage Kur Kosten Euro 2475,-**

**10Tage Intensiv Kur (Vorkur ambulant) Kosten Euro 2750,-**

---

## **Panchakarma Kur Rücken- Intensiv:**

Für Patienten mit gesundheitlichen Problemen im Rücken und Gelenkbereich, wie auch Migräne, chronische Spannungs-Kopfschmerzen und Tinnitus (Ohrgeräusche). Diese Kur-Variante ist bei Patienten mit Rückenbeschwerden sehr beliebt. Man bekommt während der Panchakarma Kur insgesamt 4 chiropraktische Anwendungen, durchgeführt von unserem erfahrenen amerikanischen Chiropraktiker. Damit können hartnäckige Blockierungen im Wirbelbereich gelockert und gelöst werden. Zusätzlich bekommen Sie täglich eine Anwendung mit der Bio-Mineral-Spektrum Lampe.

- 1.– 3. Tag: Vorkur: Ghee-Einnahme, täglich Abhyanga-Shirodara; Pulsdiagnose
- 4. Tag: Vorkur: Ghee-Einnahme, Udvartana- Swedana
- 5. Tag: Virechana Abführtag
- 6. – 8. Tag: Abhyanga-Shirodara/Pizzichilli/Udvartana-Basti Darmreinigung
- 9. Tag: Udvartana, Swedana, Chirotherapie, Gesicht/Augenanwendung, Matra Basti
- 10. Tag: Nasya, Netratarpana, Shiroabhyanga, Chirotherapie, Matra Basti

**10 Tage ayurvedische Anwendungen Kosten Euro 2575,-**

---

## **3 Wöchige „Kayakalpa“ Panchakarma Kur:**

Die Kaykalpa gilt als die „Rosskur“ unter der Panchakarma Kuren. Sie ist die große „Wartung“ für Ihren Körper. Die Reinigung ist äußerst intensiv und gründlich. Ca. 53 Anwendungen, inklusive 3 chiropraktische Behandlungen, werden über einen Zeitraum von 21 Tagen angesetzt. Wegen der tiefgreifender Wirkung muss man anschließend ca. 1 Woche Nachkur ansetzen, um die Physiologie zu stabilisieren.

Das Ziel von Kayakalpa ist die Erneuerung Ihrer Körperzellen um eine Verjüngung der Physiologie zu bewirken. Auch äußere Schönheit hängt von der inneren Reinheit ab. Eine gründliche innere Reinigung und Stoffwechselbelebung bringt oft viel mehr als einen äußerlichen kosmetisch-chirurgischen Eingriff!

Als Vorbereitung auf die Kur wird die Einnahme einer ayurvedischen Rezeptur über einen Zeitraum von ca. 4 Wochen empfohlen.

Diese umfassende Kur ist für all diejenigen gedacht, die im Leben neu durchstarten wollen.

**Komplettpreis inklusive 53 ayurvedischen Anwendungen mit Arztkosten 4950,- Euro**

---

## **Ayurveda Intensiv-Deluxe Behandlungstag**

Für all diejenigen, die gerne die verschiedenen Anwendungen auskosten möchten. Lassen Sie sich verwöhnen und laden Sie gleichzeitig Ihre Batterien auf.

Shiroabhyanga (Kopf- und Gesichtsmassage)  
und Abhyanga, zweihändig,  
Shirodara Stirnguss, Svedana Kräuterdampf Behandlung,  
Hydrojet Wasserstrahl- Massage, Gesichtsanwendung

**Komplettpreis:            250,-- Euro**

.....

## ***Unterschied zwischen einer Wellness Kur und einer medizinisch-geführten Panchakarma Kur:***

Eine Wellness Kur löst Stress und Spannungen, greift aber in der Regel nicht so tief in die Physiologie und in den Stoffwechsel hinein. Eine medizinisch-geführte Panchakarma Kur hingegen kann auch unangenehme Reinigungsvorgänge auslösen die aber der allgemeinen Gesundheit sehr dienlich sind.

Der folgende Erfahrungsbericht schildert ein typischer Ablauf:

„Ich habe Ende August 2006 die Panchakarma Light Kur durchgeführt. Erst 5 Tage Vorkur zuhause und danach 3 Tage Hauptkur in der Klinik. Als die Kur zu Ende war musste ich für ca. eine Woche große Mengen Schleim aus den Bronchien und Nebenhöhlen abhusten. Das kam für mich sehr überraschend, da ich seit Jahren keine Bronchitis mehr hatte. Danach fühlte ich mich viel besser. Ich hatte ein weicheres, freieres Gefühl gehabt. Mein Körper war elastischer. Ich war auch klarer im Kopf und konnte auch klarer sehen.“

Frau M.E., München

## Antwort-Coupon

Sehr geehrte Damen und Herren,

wir haben diesen Fragebogen entwickelt, um Ihnen eine Reservierung für eine Panchakarma Kur so einfach wie möglich zu machen. Bitte senden Sie uns den ausgefüllten Coupon per Post oder Fax.

Wir werden dann umgehend mit Ihnen Kontakt aufnehmen.

- Ich wünsche eine unverbindliche Beratung über einen Kuraufenthalt für ..... Tage , vom ..... bis .....
- Ich möchte mit ..... Personen zu Ihnen kommen und einen Aufenthalt buchen für ..... Tage , vom ..... bis .....
- Ich wünsche eine ambulante Panchakarma Kur
- Ich wünsche eine Unterbringung im Residence am Starnberger See
- Ich wünsche ein Hotel /Pension oder eine Ferienwohnung in der Umgebung

### Meine gesundheitlichen Beschwerden sind:

- Herz- Kreislauf Erkrankungen
- Rücken- Gelenkbeschwerden
- Stimmungsschwankungen, Depression
- Stoffwechselstörungen: Diabetes Mellitus, Gicht und Fettstoffwechsel
- Adipositas: Übergewicht, Essstörungen
- Allergie: Heuschnupfen, Asthma, Nahrungsmittelunverträglichkeit
- Kopfschmerzen, Schlafstörungen, vegetative Funktionsstörungen
- Beschwerden der Wechseljahre
- Gynäkologische Beschwerden, Menstruationsstörungen, prämenstruelles Syndrom
- Hauterkrankungen
- Bindegewebsschwäche, Haarausfall, Venenprobleme, Cellulite

### Bitte geben Sie uns Ihre genaue Anschrift an und wann Sie erreichbar sind:

Name /Vorname: .....

Straße/ Hausnummer: .....

PLZ/ Ort .....

Telefon / Fax .....

Telefonisch erreichbar von bis: .....

Datum / Unterschrift .....

**Ayurveda Health & Beauty am Starnberger See, Possenhofenerstr. 29, 82340 Feldafing**  
Tel.: 08157 / 7152, Fax: 08157 / 7068, Email: info@ayurveda-bayern.com





## Checkliste-Antwort

Hier haben wir für Sie eine kleine Checkliste erstellt, damit Sie in unseren vielseitigen Angeboten, Kuren und Einzelbehandlungen das für Sie Optimale finden können. Sie können das individuell passende Programm zusammenstellen. Gerne beraten wir Sie auch täglich unter Tel.: 08157 / 2217

Sie möchten:

- Ihre Haut von Innen und Außen verjüngen? .....
- Ihre Rückenprobleme beseitigen? .....
- sich besonders verwöhnen lassen? .....
- grundlegend entgiften, entschlacken? .....
- Ihre Energie anheben und stabilisieren? .....
- Ihr Gewicht reduzieren? .....
- gezielt gegen das Altern vorgehen? .....
- eine ausführliche ayurvedische Diagnose mit Konstitutionsbestimmung? .....
- Stimmungsschwankungen und depressive Gefühle beseitigen? .....
- Ihre Ernährungsgewohnheiten umstellen? .....
- einen Vortrag, ein Seminar besuchen? .....
- eine Panchakarma Kur über ..... Tage  
vom ..... bis .....

Sie interessieren sich näher für eine:

- Klassische Panchakarma Kur für Frauen 1550,-- Euro
- Klassische Panchakarma Kur für Männer 1550,-- Euro
- Panchakarma Light Kur 860,-- Euro
- Panchakarma Rücken-Intensiv-Kur 2600,-- Euro
- Panchakarma Kompakt-Intensiv-Kur 950,-- Euro
- Panchakarma Intensiv-Kur "Glücklich- Schlank" 2400,-- Euro
- Ayurveda Intensiv Deluxe Behandlungstag 195,-- Euro

**Ayurveda Health & Beauty am Starnberger See**  
**Possenhofenerstr. 29, 82340 Feldafing**  
Tel.: 08157 / 7152, Fax: 08157 / 7068  
Email: info@ayurveda-bayern.com  
www.ayurveda-bayern.com





## Behandlungen Preise 2007

	Zeit/Min.	Euro
<b>Massagen - Rücken- Gelenkanwendungen-</b>		
<b>Ayurveda Rückenmassage</b>	30	47,--
Spezielle Rückenmassage mit warmem ayurvedischem Massageöl		
<b>Amerikanische Chiropraktik mit Akupunktur</b>	variabel	60-120,--
Behandlung durch: Dr. Harry Rowe, Chiropraktiker USA		
<b>Hawaiianische Lomi-Lomi Nui Massage</b>	60	92,--
Lomi-Lomi-Nui, eine tiefenwirksame Ganzkörper-Massage		
<b>Hydrojet</b>	20	7,--
Wasserstrahlmassage – entspannend, wohltuend, anregend		
<b>Klassische Ayurveda Synchronmassagen mit zwei Therapeuten</b>		
<b>Abhyanga royal</b>	75	144,--
sanfte Ganzkörper- Ölmassage von Kopf bis Fuß		
<b>Vishesh royal</b>	65	134,--
Tiefenmuskelmassage des ganzen Körpers		
<b>Pizzichilli royal</b>	90	257,--
"Königliche" Ganzkörpermassage unter fließend warmen Ölstrahlen		
<b>Udvardana royal</b>	90	150,--
Stoffwechsellanregende Öl-Kräuter-Peeling-Massage		
<b>Ganzkörper-Massagen und Ölbehandlung mit einem Therapeuten</b>		
<b>Abhyanga light</b>	60	85,--
entspannende Ganzkörper-Ölmassage		
<b>Shiro-Abhyanga</b>	35	50,--
beruhigende und ausgleichende Massage für Kopf und Gesicht		
<b>Udvardana</b>	90	105,--
Stoffwechsellanregende Öl-Kräuter-Peeling-Massage		
<b>Shirodhara</b>	30	75,--
tief entspannende Behandlung des Kopfes unter fließendem Öl		
<b>Nasya</b>	90	110,--
klärende und entgiftende Behandlung der Nasennebenhöhlen		
<b>Netra-Tarpana</b>	45	75,--
Augenbad zur Entspannung der Augen und zur Stärkung der Sehkraft		
<b>Royal-Lakshmi</b>	45	55,--
ganzheitliche Gesichts- und Schönheitsbehandlung		
<b>Panchakarma Ölentlackungskur</b>		
Dauer 3 - 6 Tage Hauptkur + 5 – 6 Tage Vorkur      Preis auf Anfrage		
<b>Wärmetherapien</b>		
<b>Swedana</b>	30	45,--
Kräuterdampfbad mit Infrarot Erwärmung		
<b>Pinda Sveda</b>	60	95,--
Wärmetherapie zur lokalen Behandlung von Gelenken- und Muskeln		
<b>Medizinische Darmsanierung</b>		
<b>Matra-Basti</b>	40	53,--
aufbauende und vegetativ beruhigende Darmbehandlung		
<b>Shodhana-Basti</b>	40	68,--
entslackende und abführende Darmbehandlung		



## Unterkunft und Preise

### **Residence Sport & Tagungs- Resort**

mit Fitness – Squash – Golf – Sauna – Schwimmbad

Possenhofenerstr. 29 82340 Feldafing, Tel: 08157-3030

Mit der S-Bahn erreichbar – 800 m von Station Feldafing (S-6).

**Kategorie:** Exklusive, wunderschöne Anlage und Park, für höchste Ansprüche.

**Sonderpreis:** für Ayurveda Patienten ( **bitte unbedingt angeben**)

Tel. 08157-3030

Sehr empfehlenswert, da Behandlung und Wohnen im gleichen Haus stattfinden. Gäste dürfen den Wellness Bereich kostenlos benutzen.



### **weitere Unterkünfte:**

#### **Ferienwohnung Löhrlik**, (nur 300 m vom **Residence** entfernt)

Bahnhofstr. 1, 82340 Feldafing, Tel: 08157-3601

**Kategorie:** Schöne Ferienwohnung, gehobener Stil, sehr empfehlenswert.

**Preise:** ca. 37,- – 52,- Euro, je nach Größe der Wohnung und Saison.

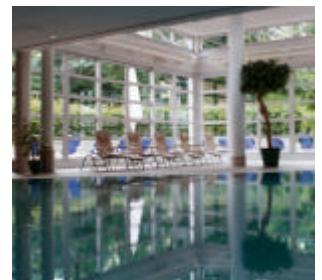
Mit der S-Bahn erreichbar – ca. 500 m von Station Feldafing (S-6)

#### **Ferienwohnung Glas**, Possenhofen (1 km vom **Residence** entfernt)

**Kategorie:** Gut bürgerlich, absolut ruhig, 150m vom See, 50m vom

Schloss Possenhofen entfernt. Tel: 08157-8439

**Preis:** ca. 40,- Euro



### **Weitere Unterkunftsinformation:**

Über den Tourismus-Verband in Starnberg erhältlich: Tel: 08151-90600





## Ayurveda - News

# Energie Nahrung Seminar mit tollem Büfett

**Referent: Dr. med. John Switzer**

**Teil 1: Samstag, 3 Februar, 3. März, 21. April, 5 Mai 2007**

jeweils von 14:00 bis 18:00

- ♦ Die Vorteile lebendiger, bioaktiver Energie Nahrung für Stoffwechsel, Gehirn und Immunsystem
- ♦ Reduzieren Sie krankmachende Schlacken, Toxine und Übergewicht mit der Energie Nahrung
- ♦ Verhindern Sie die Schlackenbildung durch eine Belebung des Verdauungsfeuers mit ayurvedischen Gewürzen, Bitterstoffen und organischen Mineralien und Spurenelementen
- ♦ Optimieren Sie Ihren Energiehaushalt mit lebendigen, schnell-zubereiteten und schmackhaften Gerichten
- ♦ Genießen Sie toll-schmeckende Gerichte auf Gourmet-Niveau!
- ♦ Erfahren Sie mehr über die Rolle von Enzymen, Sprossen, Biophotonen, grünem Chlorophyll, Wildkräutern und organischen Spurenelementen  
Drehen Sie Ihre biologische Uhr mit der Energie-Nahrung zurück. Werden Sie um Jahre jünger!
- ♦ Viele praktische Empfehlungen, wie Sie den Anteil enzymhaltiger, lebendiger Kost auf mindestens 60 - 80% ihrer Ernährung erhöhen können.
- ♦ Die ideale Ernährung für die Zeit nach der Ayurveda Panchakarma Kur!

Das Seminar findet am Kirchplatz 7 in Feldafing statt. S-6 Haltestelle Feldafing, ca. 8 min. zu Fuß. Anmeldung bei Frau Gumeniuk: Tel. 08157- 7152. Kosten €47,- inkl. Buffet und Seminarunterlagen.

### **Wissenschaftliche Forschung über Panchakarma Kuren**

Amerikanische Wissenschaftler von der Ohio State University, unter der Leitung von Prof. Dr. Hari Sharma, konnten in einer Studie im Jahr 2002 feststellen, dass bereits eine kurze Ayurvedische Panchakarma Entschlackungskur in der Lage ist, ca. 50% aller zirkulierenden Toxine und Giftstoffe aus dem Blutkreislauf zu entfernen. Einige dieser Toxine sind bekannte Umweltgifte wie Pestizide, PCB, etc. Die Panchakarma Kur ist somit das einzige Verfahren weltweit, das in der Lage ist, hochtoxische Substanzen in relativ kurzer Zeit aus dem Körper zu eliminieren.

### **Amerikanische Chiropraktische Medizin jetzt auch in Residence Starnberger See**

Seit ca. 10 Jahren arbeitet Hr. Dr. Harry Rowe Ward als chiropraktischer Arzt für unsere Ayurveda Klinik. Dr. Rowe wurde in den USA in chiropraktischer Medizin, welche vor über 100 Jahren in den USA erstmals angewandt wurde, ausgebildet und verfügt über viele Jahre Erfahrung mit dieser Heilmethode. In Deutschland gibt es kein vergleichbares Studium.

Die Chiropraktik dient dazu, Wirbelblockaden zu lösen, damit die Spinalnerven ihre normale Funktion wieder aufnehmen können. Fast jeder Mensch leidet unter Wirbelblockaden aufgrund von Haltungsfehlern, Verletzungen und Bindegewebschwächen. Diese Blockaden beeinträchtigen die normale Nervenfunktion und können unter Umständen auch innere Krankheiten auslösen. Durch die Behandlung werden die einzelnen Wirbel nur soviel bewegt oder

rotiert, wie es von der Natur vorgegeben ist. Durch die schonende Behandlung werden die Muskeln gestärkt, die Wirbelsäule beweglicher, der Kopf freier, und die Funktion der Inneren Organe werden belebt. Neben der Chiropraktik werden auch osteopathische und cranio-sakrale Anwendungen eingesetzt. Interessanterweise wird die Wirbelsäule auch in der ayurvedischen Medizin mitbehandelt. Viele chiropraktische Ärzte sehen die eigentliche Geburtsstunde der Chiropraktik vor ca. 4000 Jahren in Indien.

### **Ärzte Zeitung, 20.01.2003**

Ayurveda kann bei Beurteilung der Psyche hilfreich sein. Urkräfte Vata, Pitta und Kapha sollen in Balance bleiben BERLIN (jzi). Keine Wirksamkeitsbelege, zuviel Esoterik - so lautet die gängige Kritik zur Ayurveda-Medizin. Studien belegen jedoch, dass die traditionsreiche Heilslehre zum Teil auch wissenschaftlichen Überprüfungen standhält.

Kernpunkt der Ayurveda-Lehre sind die drei Urkräfte - auch "Doshas" genannt - Vata, Pitta und Kapha. Vata steht für Aktivität, Pitta für Kontrolle und Kapha für stabile Strukturen. Für die Gesundheit der Menschen ist der Lehre nach wichtig, diese Kräfte in der Balance zu halten.

Professor Malte Bühring und seine Kollegen von der Naturheilkunde-Abteilung der FU Berlin fanden in einer Untersuchung mit 220 Patienten heraus, dass sich die Dosha-Lehre durchaus mit Erklärungsansätzen der modernen Psychosomatik verträgt (Forsch Komplementärmed: Klassische Naturheilkunde: 9, 2002, 37). Man könne mit "Ayurveda", so die Berliner Forscher, "zu sinnvollen Aussagen kommen", was die psychischen und körperlichen Merkmale eines Menschen angeht.

### **Organische, statt anorganische Mineralien?**

Unser Leitungswasser weist eine Fülle von anorganischen Mineralien auf, vor allem Kalk. Diese anorganischen, von Steinen stammenden Mineralien, werden vom Körper nur bis ca. 3 – 5 % verstoffwechselt, der Rest muss vom Körper ausgefiltert werden.

Die Gefahr besteht, dass diese anorganischen Mineralien unsere Gefäße und Gewebe verstopfen und verkalken. Um dem vorzubeugen, empfiehlt der Ayurveda, heißes Wasser zu trinken (bitte nach dem Kochen durch einen Kaffeefilter gießen, um den Kalk zu entfernen). Sie erhalten damit energetisches Wasser, das relativ frei von Kalk und anderen anorganischen Mineralien ist. Das abgekochte Wasser kann tief in die Zellen und Zellzwischenräume eindringen und dort Stoffwechselschlacken und Toxine beseitigen. Der Dalai Lama hat einmal gesagt, dass abgekochtes Wasser seine Geheimmedizin sei.

Statt anorganischen Mineralien braucht der Körper pflanzliche, d.h. organische Mineralien. Die Natur hat vorgesehen, dass Pflanzen Mineralien aus der Erde aufnehmen und mit Hilfe der Photosynthese verstoffwechseln. Die Mineralien werden mit Hilfe der Sonne in organische, hochenergetische, für Mensch und Tier geeignete Mineralien umgewandelt. Unser Stoffwechsel kann nur pflanzliche Mineralien verstoffwechseln.

Was tun wir, wenn die Erde so stark ausgelaugt ist, dass für das Wachstum von Pflanzen keine Mineralien mehr vorhanden sind? Es werden Kunstdünger benutzt, hinzukommen Pestizide, Umweltgifte, saurer Regen, landwirtschaftlicher Raubbau, etc., welche den Mineralgehalt von Obst, Gemüse und Getreide vermindern. Unreife Ernte, lange Transportwege und Lagerung verstärken den Verlust an Nährstoffen. Dadurch fehlen uns wichtige Mineralien und Spurenelemente.

Ohne Mineralien und Spurenelemente können lebenswichtige Enzyme nicht funktionieren. Unser Stoffwechsel wird dadurch langsamer und die Verschlackung nimmt zu.

Die "Hunzas" und ca. 5 andere Naturvölker bewässern ihre Felder mit mineralhaltigem Gletscherwasser. Die Pflanzen nehmen die Mineralien auf, verstoffwechseln sie und geben sie an die Menschen weiter. Das Ergebnis: Die Hunzas sind bestens versorgt mit lebensnotwendigen Nährstoffen, leben im Schnitt ca. 100–120 Jahre ohne Krebs, Herzinfarkt und andere degenerative Erkrankungen.

Diejenigen, die den Ayurveda Vortrag "Steigern Sie Ihre Vitalität mit Ayurveda" schon gehört haben, wissen wie wichtig eine verlässliche Quelle für pflanzliche Mineralien für die Gesundheit ist.

### **Ayurvedisches Stress Management – Transzendente Meditation TM**

Die neueste Studie, finanziert von der U.S. Regierung zeigt, dass die "Transzendente Meditation" sogar in der Lage ist, Gefäßablagerungen abzubauen und den Blutdruck wirksamer als Medikamente zu senken. Über diese Mitteilung konnte man in vielen Ärztezeitungen lesen wie z.B. die Ärzte Zeitung am 20. März 2000.

Die Transzendente Meditation kann in 4 Tagen erlernt werden. Sie ist eine leichte, mühelose Technik, die keine Konzentration fordert. Bereits nach einigen Minuten erfährt man eine Ebene der Ruhe, die zweimal so tief ist wie der Tiefschlaf, während der Geist hellwach bleibt. So werden tiefe Stressblockaden und Spannungen durch TM aufgelöst, das volle Potential des Menschen wird entfaltet. Diese Meditationstechnik stammt aus der gleichen Quelle wie der Ayurveda vor ca. 4000 Jahren. Sie ist so leicht, dass selbst Kinder sie praktizieren können.

Weitere Informationen erhalten Sie bei Frau I. Oeschger, unter Telefon. 0175-8979665