



Erleben Sie Entspannung pur und setzen Sie brachliegende Ener- gien frei mit unserem Ayurveda Weekend Programm im *Residence Starnberger See!*

Gehören Sie zu denjenigen, die wenig Zeit haben und trotzdem dringend eine Auszeit brauchen, um zu regenerieren und neue Kräfte zu sammeln?

Sie können hier am herrlichen Starnberger See eine rundherum Erneuerung erfahren. Lassen Sie Stress, Burnout und Erschöpfung hinter sich mit einer unseren drei tollen Ayurveda Weekend Angeboten.

Folgende Leistungen gelten für alle drei Angebote hier im Residence Starnberger See:

2 Übernachtungen mit Frühstücksbuffet in einem der eleganten Doppelzimmer

2 x Halbpension (Ayurveda Menü nach Entscheidung des Küchenchefs)

Kostenlose Nutzung vom Wellness Bereich: Schwimmbad, Sauna, Sanarium, Dampfbad und Fitnessräumen

Squashcourt, Indoor-Golf, Solarien stehen gegen Gebühr zur Verfügung



Ayurveda Weekend Standard

Erleben Sie herrliche ayurvedische Anwendungen und erholen Sie sich im schönen Wellness Bereich von *Residence Starnberger See*. Unser Arrangement beinhaltet:

2-händige Abhyanga Synchron-Öl-Massage und Shirodara Stirnguss

Hydrojet – Wasserbett – Massage

2 x Halbpension in Residence Starnberger See

Preis: €294,- (p.P. in DZ)



Ayurveda Weekend Intensiv

Entspannen Sie sich vom Alltag und entdecken Sie neue Energien und innere Harmonie mit unserem ***Ayurveda Weekend Intensiv Programm***. An drei aneinander folgenden Tagen (Behandlungsbeginn erfolgt am Anreisetag, z. B. Freitagnachmittag, Anreise spätestens 15 Uhr) bieten wir Ihnen folgende Anwendungen an:

Tag 1:

Abhyanga 2-händige Öl-Synchron-Massage

Shirodara entspannende Stirnguss

Hydrojet

Tag 2:

Udvardana 2-händige Kräuter-Öl-Peeling

Swedana Krauterdampfbad oder Shirodara entspannender Stirnguss

Hydrojet

Tag 3:

2-händige Abhyanga (Alternativ: Vishesh)

Shirodara, entspannender Stirnguss

Hydrojet

Konstitutionsbestimmung mit individuellen Empfehlungen für die Stoffwechselbelebung für zuhause

Alle Massagen werden mit luxuriösen ayurvedischen Kräuterölen durchgeführt.

Abhyanga ist die klassische ayurvedische Ganzkörpermassage. Das geniale an dieser Anwendung ist die synchrone Massage beider Körperhälften, die entweder zwei- oder vierhändig erfolgt. Damit werden beide Gehirnhälften gleichzeitig stimuliert. Die Glücksimpulse des Bewusstseins lösen tief-verwurzelten Verspannungen und Blockaden und lassen ein harmonisches Gleichgewicht zwischen Körper und Geist entstehen.

Natürlich wirkt das Abhyanga auch traumhaft auf verspannten Muskeln, Gelenke und Wirbel. Das warme Kräuteröl dringt tief in das Gewebe hinein und löst Schlacken, Säuren und Toxine. Haut, Muskeln und Gelenke werden von Kopf bis Fuß massiert und belebt.

2x Halbpension in Residence Starnberger See

Preis: €591,- (p.P. in DZ)



Ayurveda Weekend Panchakarma Kur

4 Tage Vorkur, 3 Tage Hauptkur, inklusiv Konstitutionsbestimmung und Wirbelsäulen-Check-up

Als Vorbereitung für diese Entschlackungskur beginnt man mit einer Vorkur zuhause, die vier Tage umfasst. Die Zutaten (z. B. Ghee, Kräuter-Tee, Protokoll etc.), werden Ihnen zugeschickt.

Diese kurze aber äußerst effektive Panchakarma Kur ist für all diejenigen gedacht, die über wenig

Zeit verfügen, aber dringend eine Stoffwechselbelebung und eine allgemeine Entschlackung brauchen. Erleben Sie die klassische ayurvedische Tiefenreinigung, wie sie seit über 4000 Jahren durchgeführt wird. Mobilisieren Sie bereits während der Vorkur fettlösliche Toxine und Schlacken, die dann während der Hauptkur ausgeleitet werden können.

Unser Programm umfasst folgende Leistungen:
Vorkur: vier Tage Vorkur Zuhause. Zutaten und Protokoll werden zugeschickt.

Hauptkur:

1. Tag Anreisetag:

(Anreise sollte bis spätestens 12 Uhr erfolgen)
 Pulsdiagnose, Konstitutionsbestimmung, individuelle Empfehlungen für die Stoffwechselbelebung, Wirbelsäulen-Check-up*
 4-händige Synchron Abhyanga Öl-Massage
 Shirodara Stirnguss
 Hydrojet
 Matra Basti (nährende Darmbehandlung)

2. Tag: 2-händige Udvartana Kräuter-Öl Peeling
 Swedana (Kräuterdampfbad) oder Shrodara (entspannender Stirnguss)
 Hydrojet
 Shodana Basti (abführende Darmbehandlung)

3. Tag: 2-händige Abhyanga Öl-Massage (Alternativ: Vishesh)
 Shirodara Stirnguss
 Hydrojet
 Matra Basti (nährende Darmbehandlung)

* amerikanische Chiropraktik

2 x Halbpension in Residence Starnberger See

Preis: €971,- (p.P. in DZ)



Anfahrt:



**Ayurveda Health & Beauty
 am Starnberger See
 im**

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

Destination:

Residence

Sport & Tagung/Resort GmbH

Possenhofener Strasse 29
 D - 82340 Feldafing
 Tel.: +49 (0) 8157 / 303 - 0
 Fax.: +49 (0) 8157 / 303 - 500
 Email: info@residence-starnberg.de
www.residence-starnberg.de

