



AYURVEDA RESORT  
MANDIRA

SUNRISING MY  
*soul*

**KUREN. PROGRAMME. ZIMMERPREISE.**

08.01.2024 – 23.12.2024

[WWW.MANDIRA-AYURVEDA.AT](http://WWW.MANDIRA-AYURVEDA.AT)

# Inhalt

» <b>PANCHAKARMA-KUREN</b>	<b>4</b>
PANCHAKARMA-KUR LIGHT	5
PANCHAKARMA-KUR CLASSIC	6
PANCHAKARMA-KUR CLASSIC MED	7
PANCHAKARMA-KUR DE LUXE	8
PANCHAKARMA-KUR PRIVATE LUXURY	9
PANCHAKARMA-KUR SUPREME	10
DETOX DELIGHT - HOME-DETOX, PRE- & POST-KUR	11
» <b>DETOX-KUREN</b>	<b>12</b>
HOLISTIC AYURVEDA DETOX SHORT	13
HOLISTIC AYURVEDA DETOX LIGHT	14
HOLISTIC AYURVEDA DETOX INTENSIV	15
HOLISTIC AYURVEDA SPIRITUAL DETOX LIGHT	16
HOLISTIC AYURVEDA SPIRITUAL DETOX INTENSIV	17
» <b>HOLISTIC AYURVEDA &amp; BEYOND SOLUTIONS</b>	<b>18</b>
EXPRESS POWER PLUS	19
LONG COVID, CHRONISCHE ERSCHÖPFUNG & CO	20
MANAGER POWER IMMUNKUR	21
BURNOUT-PRÄVENTION	22
AYURVEDA PLUS FÜR WIRBELSÄULE & GELENKE	23
MENO-CHANGE & MENO-CHANCE	24
AUFBAUKUR - RASAYANA	25
REGENERATIONSWOCHE JUNGBRUNNEN	26
FRÜHBUCHERBONUS & TRANSFER	27
» <b>AYURVEDA PROGRAMME</b>	<b>28</b>
AYURVEDA TASTING	29
HOLISTIC SHORT STAY	29
KÖNIGLICHES AYURVEDA	30
WOMAN-STAY	30
» <b>ZIMMER &amp; JUNIORSUITEN-PREISE</b>	<b>32</b>
» <b>MANDIRA-INKLUSIVLEISTUNGEN</b>	<b>34</b>

# Panchakarma

## KUREN

- 🌿 PANCHAKARMA-KUR LIGHT | 7 Nächte
- 🌿 PANCHAKARMA-KUR CLASSIC | 10 Nächte
- 🌿 PANCHAKARMA-KUR CLASSIC MED | 10 Nächte
- 🌿 PANCHAKARMA-KUR DE LUXE | 14 Nächte
- 🌿 PANCHAKARMA-KUR PRIVATE LUXURY | 14 Nächte
- 🌿 PANCHAKARMA-KUR SUPREME | 21 Nächte

7 Übernachtungen,

6 Behandlungstage

Der sanfte Einstieg in die Königin der Ayurveda-Kuren auf dem Weg zu nachhaltiger Gesundheit.

Die Panchakarma-Kur ist die Königin unter den ayurvedischen Kuren. Im Fokus stehen das Ausleiten von Toxinen und Schlacken, das Beheben von Stoffwechselstörungen, Gewichtsreduktion, die Reinigung und Regeneration des Verdauungstraktes und die Stärkung des Immunsystems. Basis ist die Pulsdiagnose und eine tiefgehende, individuelle Anamnese. Unterstützt wird die Kur durch ein Ernährungscoaching, eine typgerechte Panchakarma-Diät, Yoga und Meditation. Die Light-Kur ist ein einwöchiger, sanfter Einstieg, um Körper, Geist und Seele wieder in Balance zu bringen.

Paketpreis exklusive  
 Zimmer: ab € 1.537  
 Zimmerpreise siehe  
 Seiten 32, 33

## PANCHAKARMA-KUR LIGHT

08.01.2024. – 23.12.2024

- » Panchakarma-Verpflegung\*
- » Mandira-Inklusivleistungen
- » Konsultation & Pulsdiagnose
- » Ernährungsgespräch
- » Therapeutische Begleitung
- » Abschlussgespräch
- » Behandlungen laut Anamnese, z. B.:
  - 3 Abhyanga – ayurvedische Ganzkörperölmassagen
  - Udvartana – Kräuterpulvermassage
  - Jambira Pinda Sveda – Stempelmassage mit handgemachten Zitronen-Kräuterstempeln oder Garshan – Seidenhandschuhmassage
  - Udanavata® – Bauchmassage
  - Nasya – Nasenbehandlung
  - Shirodhara – Stirnölguss (30 min)
  - Basti – sanfte innere Reinigung
  - Upana – Salz-Öl-Peeling aus der Kraft der Natur
  - Padabhyanga – ayurvedische Fußmassage
- » Virechana – Reinigungstag
- » Ghee-Abgabe zum Lösen der Schlacken
- » Svedana – Wärmetherapie
- » Heißwassertrinkkur, Ingwerwasser
- » Vortrag zum Thema „Ayurvedische Grundlagen“
- » Yoga, Meditation & Aktivitäten lt. Wochenprogramm
- » Nutzung des Ayurveda Spa
- » Nutzung der hoteleigenen Thermal-Heilquelle

\*im Zimmerpreis inkludiert



10 Übernachtungen,  
9 Behandlungstage

Finden Sie innere Balance durch körperliches und seelisches Detox und Entschlacken.

Die Panchakarma-Kur ist die Königin unter den ayurvedischen Kuren. Die Klassik-Kur schafft die Basis für einen nachhaltigen Ausgleich der Lebensenergien und gezielte Veränderungsprozesse hin zu einem erfüllten, gesunden und glücklichen Leben.

Im Fokus stehen das Ausleiten von Toxinen und Schlacken, das Beheben von Stoffwechselstörungen, Gewichtsreduktion, die Reinigung und Regeneration des Verdauungstraktes und die Stärkung des Immunsystems. Basis ist die Pulsdiagnose und eine tiefgehende, individuelle Anamnese. Unterstützt wird die Kur durch mentales und Ernährungs-Coaching, eine typgerechte Panchakarma-Diät, Yoga und Meditation.

**Paketpreis exklusive  
Zimmer: ab € 2.336**  
Zimmerpreise siehe  
Seiten 32, 33

## PANCHAKARMA-KUR CLASSIC

08.01.2024. – 23.12.2024

- » Panchakarma-Verpflegung\*
- » Mandira-Inklusivleistungen
- » Konsultation & Pulsdiagnose
- » Ernährungsgespräch
- » Therapeutische Begleitung
- » Abschlussgespräch
- » Behandlungen laut Anamnese, z. B.:
  - 2 Abhyanga – ayurvedische Ganzkörperölmassagen
  - 2 Synchron-Abhyanga – ayurvedische Ganzkörperölmassagen
  - 2 Jambira Pinda Sveda – Stempelmassagen mit handgemachten Zitronen-Kräuterstempeln oder Garshan – Seidenhandschuhmassagen
  - Udvartana – Kräuterpulvermassage
  - Synchron-Pizzichilli (Sekka) – Körperölguss
  - Udanavata® – Bauchmassage
  - Nasya – Nasenbehandlung
  - 2 Shirodhara – Stirnölgüsse (30 min)
  - 3 Basti – sanfte innere Reinigungen
  - Upana – Salz-Öl-Peeling aus der Kraft der Natur
  - Padabhyanga – ayurvedische Fußmassage
- » Virechana – Reinigungstag
- » Ghee-Abgabe zum Lösen der Schlacken
- » Svedana – Wärmetherapie
- » Heißwassertrinkkur, Ingwerwasser
- » Kräuter während des Aufenthalts
- » Vortrag zum Thema „Ayurvedische Grundlagen“
- » Yoga, Meditation & Aktivitäten lt. Wochenprogramm
- » Nutzung des Ayurveda Spa
- » Nutzung der hoteleigenen Thermal-Heilquelle

\*im Zimmerpreis inkludiert

10 Übernachtungen,  
9 Behandlungstage

Tiefgehende Reinigung und innere Balance durch Holistic Ayurveda & Beyond.

Im Fokus der Panchakarma-Kur Classic MED stehen neben der Tiefenreinigung & Regeneration Health-Med-Therapien und frequenzmedizinische Analysen. Sie setzen tief in der Zellgesundheit an und optimieren die nachhaltige Wirkung der Panchakarma-Kur. Unterstützt wird die Kur zusätzlich durch mentales und Ernährungs-Coaching, eine typgerechte Panchakarma-Diät, Yoga und Meditation.

**Paketpreis exklusive  
Zimmer: ab € 2.633**  
Zimmerpreise siehe  
Seiten 32, 33

## PANCHAKARMA-KUR CLASSIC MED

08.01.2024. – 23.12.2024

- » Panchakarma-Verpflegung\*
- » Mandira-Inklusivleistungen
- » Konsultation & Pulsdiagnose
- » Ernährungsgespräch
- » Therapeutische Begleitung
- » Abschlussgespräch
- » Behandlungen laut Anamnese, z. B.:
  - Vitalfeldmessung mit anschließender Fachberatung
  - Vitalfeldtherapie
  - Powerinfusion lt. Konsultation (Detox Complex, Cell Optimiser oder Relax Spirit)
  - 2 Abhyanga – ayurvedische Ganzkörperölmassagen
  - 2 Synchron-Abhyanga – ayurvedische Ganzkörperölmassagen
  - 2 Jambira Pinda Sveda – Stempelmassagen mit handgemachten Zitronen-Kräuterstempeln oder Garshan – Seidenhandschuhmassagen
  - Udvartana – Kräuterpulvermassage
  - Synchron-Pizzichilli (Sekka) – Körperölguss
  - Udanavata® – Bauchmassage
  - Nasya – Nasenbehandlung
  - 2 Shirodhara – Stirnölgüsse (30 min)
  - 3 Basti – sanfte innere Reinigungen
  - Upana – Salz-Öl-Peeling aus der Kraft der Natur
  - Padabhyanga – ayurvedische Fußmassage
- » Virechana – Reinigungstag
- » Ghee-Abgabe zum Lösen der Schlacken
- » Svedana – Wärmetherapie
- » Heißwassertrinkkur, Ingwerwasser
- » Kräuter während des Aufenthalts
- » Vortrag zum Thema „Ayurvedische Grundlagen“
- » Yoga, Meditation & Aktivitäten lt. Wochenprogramm
- » Nutzung des Ayurveda Spa
- » Nutzung der hoteleigenen Thermal-Heilquelle

\*im Zimmerpreis inkludiert

14 Übernachtungen,  
13 Behandlungstage

Körperliches, seelisches und geistiges Intensiv-Detox für Gesundheit auf allen Ebenen des Seins.

Ziel der zweiwöchigen De-Luxe-Kur ist der harmonische Ausgleich auf allen Ebenen des Seins durch eine intensive körperliche, seelische und geistige Reinigung sowie die Einleitung von Veränderungsprozessen. Im Fokus stehen das Ausleiten von Toxinen, das Beheben von Stoffwechselstörungen, Gewichtsreduktion, die Reinigung und Regeneration des Verdauungstraktes und die Stärkung des Immunsystems. Basis der Kur sind die Pulsdiagnose und eine tiefgehende Anamnese. Unterstützt wird die Kur durch mentales und Ernährungs-Coaching, eine typgerechte Panchakarma-Diät, Yoga & Meditation sowie ein Holistic Screening.

**Paketpreis exklusive Zimmer: ab € 3.418**  
Zimmerpreise siehe Seiten 32, 33

## PANCHAKARMA-KUR DE LUXE

08.01.2024. – 23.12.2024

- » Panchakarma-Verpflegung\*
- » Mandira-Inklusivleistungen
- » Konsultation & Pulsdiagnose
- » Ernährungsgespräch
- » Therapeutische Begleitung
- » Abschlussgespräch
- » Behandlungen laut Anamnese, z. B.:
  - ESQ-Check-up – Ermittlung des emotionalen Status quo oder wahlweise Spiritual Healing
  - Vitalfeldmessung mit anschließender Fachberatung
  - Vitalfeldtherapie
  - Powerinfusion lt. Konsultation (Detox Complex, Cell Optimizer oder Relax Spirit)
  - 3 Abhyanga – ayurvedische Ganzkörperölmassagen
  - 2 Synchron-Abhyanga – ayurvedische Ganzkörperölmassagen
  - 2 Jambira Pinda Sveda – Stempelmassagen mit handgemachten Zitronen-Kräuterstempeln oder Garshan – Seidenhandschuhmassagen
  - 2 Udvartana – Kräuterpulvermassagen
  - Synchron-Pizzichilli (Sekka) – Körperölguss
  - Udanavata® – Bauchmassage
  - Nasya – Nasenbehandlung
  - 2 Shirodhara – Stirnölgüsse (30 min)
  - Shiroabhyanga – Kopfmassage mit Stirnölguss (55 min)
  - 5 Basti – sanfte innere Reinigungen
  - Upana – Salz-Öl-Peeling aus der Kraft der Natur
  - Padabhyanga – ayurvedische Fußmassage
  - Rücken-Intensivbehandlung (55 min)
- » Virechana – Reinigungstag
- » Ghee-Abgabe zum Lösen der Schlacken
- » Svedana – Wärmetherapie
- » Heißwassertrinkkur, Ingwerwasser
- » Kräuter während des Aufenthalts
- » Vortrag zum Thema „Ayurvedische Grundlagen“
- » Yoga, Meditation & Aktivitäten lt. Wochenprogramm
- » Nutzung des Ayurveda Spa
- » Nutzung der hoteleigenen Thermal-Heilquelle

\*im Zimmerpreis inkludiert

14 Übernachtungen,  
13 Behandlungstage

Neustart auf allen Ebenen: Gereinigt und gelöst zu tiefer innerer Balance und ganz privaten Höhenflügen.

Die Private-Luxury-Kur ist das exklusive Upgrade für Gäste, die das Besondere suchen. Im Fokus steht der harmonische Ausgleich auf allen Ebenen des Seins durch eine intensive körperliche, seelische und geistige Reinigung sowie die Einleitung von Veränderungsprozessen in einem bewusst privaten Rahmen. Von den privaten Yoga-Einheiten über die private Ghee-Einnahme bis zur privaten Puja – Ihrer ganz persönlichen und personalisierten Feuerzeremonie. Gekrönt wird die Private Luxury durch eine exklusive Ballonfahrt über dem Thermen- & Vulkanland. Entfliehen Sie dem Alltag und fliegen Sie Ihrem neuen Ich entgegen – im Ballon und im Leben. PLUS: Ihr Private Transfer in der Mercedes S-Klasse vom Flughafen Wien oder Graz.

**Paketpreis exklusive Zimmer: ab € 5.757**  
Zimmerpreise siehe Seiten 32, 33

## PANCHAKARMA-KUR PRIVATE LUXURY

08.01.2024. – 23.12.2024

- » Panchakarma-Verpflegung\*
- » Mandira-Inklusivleistungen
- » Konsultation & Pulsdiagnose
- » Ernährungsgespräch
- » Therapeutische Begleitung
- » Abschlussgespräch
- » Behandlungen laut Anamnese, z. B.:
  - ESQ-Check-up – Ermittlung des emotionalen Status quo oder wahlweise Spiritual Healing
  - Mental- und Lifestyleberatung
  - 2 Vitalfeldmessungen mit anschließender Fachberatung
  - Vitalfeldtherapie
  - 2 Powerinfusionen Detox Complex
  - 2 Powerinfusionen Cell Optimiser
  - 2 Powerinfusionen Relax Spirit
  - 4 Abhyanga – ayurvedische Ganzkörperölmassagen
  - 2 Synchron-Abhyanga – ayurvedische Ganzkörperölmassagen
  - Jambira Pinda Sveda – Stempelmassage mit handgemachten Zitronen-Kräuterstempeln oder Garshan – Seidenhandschuhmassage
  - 2 Synchron-Udvartana – Kräuterpulvermassagen
  - Synchron-Pizzichilli (Sekka) – Körperölguss
  - Udanavata® – Bauchmassage
  - Nasya – Nasenbehandlung
  - 3 Shirodhara – Stirnölgüsse (30 min)
  - 5 Basti – sanfte innere Reinigungen
  - Upana – Salz-Öl-Peeling aus der Kraft der Natur
  - Padabhyanga – ayurvedische Fußmassage
  - 2 Rücken-Intensivbehandlungen (55 min)
  - **Personalisierte Puja – indische Feuerzeremonie**
  - **4 private Yogaeinheiten**
- » Virechana – Reinigungstag
- » **Ghee-Abgabe zum Lösen der Schlacken – ganz privat auf Ihrem Zimmer**
- » Svedana – Wärmetherapie
- » Heißwassertrinkkur, Ingwerwasser
- » Kräuter während des Aufenthalts
- » Vortrag zum Thema „Ayurvedische Grundlagen“
- » **Private Transfer von Wien oder Graz in der Mercedes S-Klasse**
- » **Exklusive Ballonfahrt**
- » Yoga, Meditation & Aktivitäten lt. Wochenprogramm
- » Nutzung des Ayurveda Spa & der hoteleigenen Thermal-Heilquelle

\*im Zimmerpreis inkludiert

21 Übernachtungen,  
20 Behandlungstage

Zu nachhaltiger Gesundheit mit der Königin der Ayurveda-Kuren. Reinigung von Körper und Seele, um zu innerer Balance zu finden.

In den drei Wochen der Panchakarma-Kur Supreme finden Sie durch eine intensive körperliche, seelische und geistige Reinigung sowie die Einleitung von Veränderungsprozessen wieder zu sich und Ihrer inneren Balance. Im Fokus steht eine tiefgehende Reinigung auf allen Ebenen mit anschließendem Aufbau. In Kombination mit den Beyond-Ayurveda-Therapien unterstützen wir Ihren Aufbau maßgeschneidert auf Ihre Bedürfnisse. Health-Med-Therapien und frequenzmedizinische Analysen und Behandlungen setzen tief in der Zellgesundheit an und optimieren die nachhaltige Wirkung der Panchakarma-Kur. Unterstützt wird die Kur zusätzlich mit mentalem und Ernährungs-Coaching, einer typgerechten Panchakarma-Diät, Yoga & Meditation sowie einem Holistic Screening.

**Paketpreis inklusive**  
**Zimmer: ab € 4.318**  
Zimmerpreise siehe Seiten 32, 33

## PANCHAKARMA-KUR SUPREME

08.01.2024. – 23.12.2024

- » Panchakarma-Verpflegung\*
- » Mandira-Inklusivleistungen
- » Konsultation & Pulsdiagnose
- » Ernährungsgespräch
- » Therapeutische Begleitung
- » Abschlussgespräch
- » Behandlungen laut Anamnese, z. B.:
  - ESQ-Check-up – Ermittlung des emotionalen Status quo oder wahlweise Spiritual Healing
  - Vitalfeldmessung mit anschließender Fachberatung
  - Vitalfeldtherapie
  - 2 Powerinfusionen lt. Konsultation (Detox Complex, Cell Optimiser oder Relax Spirit)
  - 4 Abhyanga – ayurvedische Ganzkörperölmassagen
  - 2 Synchron-Abhyanga – ayurvedische Ganzkörperölmassagen
  - 2 Jambira Pinda Sveda – Stempelmassagen mit handgemachten Zitronen-Kräuterstempeln oder Garshan-Seidenhandschuhmassage
  - 3 Udvartana – Kräuterpulvermassagen
  - Synchron-Pizzichilli (Sekka) – Körperölguss
  - 2 Udanavata® – Bauchmassagen
  - Khadi Vasti – „Wiedererweckung der Urkraft“
  - Upana – Salz-Öl-Peeling aus der Kraft der Natur
  - 3 Shirodhara – Stirnölgüsse (30 min)
  - Nasya – Nasenbehandlung
  - Akshi – Augenbad
  - Padabhyanga – ayurvedische Fußmassage
  - 3 Rücken-Intensivbehandlungen (55 min)
  - 6 Basti – sanfte innere Reinigungen
- » Virechana – Reinigungstag
- » Ghee-Abgabe zum Lösen der Schlacken
- » Svedana – Wärmetherapie
- » Heißwassertrinkkur, Ingwerwasser
- » Kräuter während des Aufenthalts
- » Vortrag zum Thema „Ayurvedische Grundlagen“
- » Yoga, Meditation & Aktivitäten lt. Wochenprogramm
- » Nutzung des Ayurveda Spa
- » Nutzung der hoteleigenen Thermal-Heilquelle

\*im Zimmerpreis inkludiert

LOVE YOUR BODY

KURVORBEREITUNG  
LEICHT GEMACHT.  
DETOX DELIGHT.

LEICHTIGKEIT IM ALLTAG

VOR UND NACH DER KUR

ZUR AUFFRISCHUNG

Unsere Detox-DeLight-Pakete enthalten neben Nahrungsergänzungsmitteln, Vitalstoffen und Maßband alle Infos zum Ablauf, einen Stufenplan sowie Holistic-Ayurveda-Tipps für Ihren Alltag. Einfach per Mail oder im Zuge Ihrer Kurreiservierung bestellen!

[info@mandira-ayurveda.at](mailto:info@mandira-ayurveda.at)



MEHR INFOS & ANGERBOTE



# Detox

## KUREN

- 🌿 HOLISTIC AYURVEDA DETOX SHORT | 4 Nächte
- 🌿 HOLISTIC AYURVEDA DETOX LIGHT | 7 Nächte
- 🌿 HOLISTIC AYURVEDA DETOX INTENSIV | 10 Nächte
- 🌿 HOLISTIC AYURVEDA SPIRITUAL DETOX LIGHT | 7 Nächte
- 🌿 HOLISTIC AYURVEDA SPIRITUAL DETOX INTENSIV | 10 Nächte

4 Übernachtungen,  
3 Behandlungstage

Bringen Sie Ihren Körper und damit auch Ihre Seele in die für Sie optimale Form und Balance.

Gesund abnehmen und eine nachhaltige Gewichtskontrolle bei einer lustvollen Ernährung im Alltag – dieses Ziel erreicht man mit Holistic Ayurveda. Das Short-Detox-Programm gibt den Kickstart für ein gesunde Form, Fitness und Ausgeglichenheit im Alltag.

Paketpreis exklusive  
Zimmer: ab € 811  
Zimmerpreise siehe  
Seiten 32, 33

### HOLISTIC AYURVEDA DETOX SHORT

08.01.2024. – 23.12.2024

- » Ayur-Detox-Verpflegung\*
- » Mandira-Inklusivleistungen
- » Konsultation & Pulsdiagnose
- » Abhyanga – ayurvedische Ganzkörperölmassage
- » Udanavata® – Bauchmassage
- » Udvartana – Kräuterpulvermassage
- » Upana – Salz-Öl-Peeling aus der Kraft der Natur
- » Shirodhara – Stirnölguss (30 min)
- » Basti – sanfte innere Reinigung
- » Virechana – Reinigungstag
- » Heißwassertrinkkur, Ingwerwasser
- » Vortrag zum Thema „Ayurvedische Grundlagen“
- » Yoga, Meditation & Aktivitäten lt. Wochenprogramm
- » Nutzung des Ayurveda Spa
- » Nutzung der hoteleigenen Thermal-Heilquelle

\*im Zimmerpreis inkludiert

7 Übernachtungen,

6 Behandlungstage

Gesund abnehmen und sein Gewicht kontrollieren mit einem achtsamen, genussvollen Lebensstil im Alltag.

Eine schonende innere Reinigung, Entschlackung und Entgiftung bilden die Basis für eine gesunde, nachhaltige Gewichtskontrolle. Holistic Ayurveda bereitet den Weg, seine Form und Fitness sowie emotionale Balance auf lange Sicht im Alltag zu erhalten und gesund abzunehmen.

**Paketpreis exklusive Zimmer: ab € 1.358**  
Zimmerpreise siehe Seiten 32, 33

## HOLISTIC AYURVEDA DETOX LIGHT

08.01.2024. – 23.12.2024

- » Ayur-Detox-Verpflegung\*
- » Mandira-Inklusivleistungen
- » Konsultation & Pulsdiagnose
- » Abschlussgespräch
- » Ernährungsgespräch
- » 2 Abhyanga – ayurvedische Ganzkörperölmassagen
- » Udvartana – Kräuterpulvermassage
- » Jambira Pinda Sveda – Kräuterstempelmassage mit handgemachten Zitronen-Kräuterstempeln
- » Udanavata® – Bauchmassage
- » Upana – Salz-Öl-Peeling aus der Kraft der Natur
- » Shirodhara – Stirnölguss (30 min)
- » Padabhyanga – Fußmassage
- » Rücken-Intensivbehandlung (55 min)
- » Basti – sanfte innere Reinigung
- » Virechana – Reinigungstag
- » Heißwassertrinkkur, Ingwerwasser
- » Vortrag zum Thema „Ayurvedische Grundlagen“
- » Yoga, Meditation & Aktivitäten lt. Wochenprogramm
- » Nutzung des Ayurveda Spa
- » Nutzung der hoteleigenen Thermal-Heilquelle

\*im Zimmerpreis inkludiert

10 Übernachtungen,

9 Behandlungstage

Das Intensivprogramm für eine nachhaltige Gewichtskontrolle. So nehmen Sie gesund ab und bleiben in Form.

Die Holistic Ayurveda Intensiv-Detox-Kur nach den Prinzipien des Holistic Ayurveda baut auf Entschlackung, Darmreinigung und der Regulierung des Stoffwechsels auf. Kombiniert wird die physische Therapie mit Detox-Ernährung, Beratung, Yoga und Meditation. Gesund abnehmen und sein Gewicht halten ein Leben lang.

**Paketpreis exklusive Zimmer: ab € 1.884**  
Zimmerpreise siehe Seiten 32, 33

## HOLISTIC AYURVEDA DETOX INTENSIV

08.01.2024. – 23.12.2024

- » Ayur-Detox-Verpflegung\*
- » Mandira-Inklusivleistungen
- » Konsultation & Pulsdiagnose
- » Ernährungsgespräch
- » Abschlussgespräch
- » 3 Abhyanga – ayurvedische Ganzkörperölmassagen
- » Synchron-Udvartana – Kräuterpulvermassagen
- » Jambira Pinda Sveda – Stempelmassage mit handgemachten Zitronen-Kräuterstempeln
- » 2 Udanavata® – Bauchmassagen
- » Upana – Salz-Öl-Peeling aus der Kraft der Natur
- » Shirodhara – Stirnölguss (30 min)
- » Padabhyanga – Fußmassage
- » Klassische Rückenmassage
- » 2 Garshan – Seidenhandschuhmassagen
- » 2 Basti – sanfte innere Reinigungen
- » Virechana – Reinigungstag
- » Heißwassertrinkkur, Ingwerwasser
- » Vortrag zum Thema „Ayurvedische Grundlagen“
- » Yoga, Meditation & Aktivitäten lt. Wochenprogramm
- » Nutzung des Ayurveda Spa
- » Nutzung der hoteleigenen Thermal-Heilquelle

\*im Zimmerpreis inkludiert



7 Übernachtungen,  
6 Behandlungstage

Stärken Sie Ihre Resilienz, bauen Sie innere Stabilität auf und finden Sie zu neuer mentaler Stärke.

Basis für den nachhaltigen Aufbau von mentaler Stärke und Resilienz ist eine grundlegende physische und geistige Reinigung. Körperliche und emotionale Blockaden werden sichtbar gemacht und gelöst.

**Paketpreis exklusive Zimmer: ab € 1.487**  
Zimmerpreise siehe Seiten 32, 33

## HOLISTIC AYURVEDA SPIRITUAL DETOX LIGHT

08.01.2024. – 23.12.2024

- » Ayur-Detox-Verpflegung\*
- » Mandira-Inklusivleistungen
- » Konsultation & Pulsdiagnose
- » Abschlussgespräch
- » 2 Abhyanga – ayurvedische Ganzkörperölmassagen
- » Udvartana – Kräuterpulvermassage
- » Mental- und Lifestyleberatung
- » Udanavata® – Bauchmassage
- » Upana – Salz-Öl-Peeling aus der Kraft der Natur
- » Shirodhara – Stirnölguss (30 min)
- » ESQ-Check-up – Ermittlung des emotionalen Status quo oder wahlweise Spiritual Healing
- » Powerinfusion Spirit Relax – Aufbau und Stabilisierung des Vegetativen Nervensystems
- » 2 Basti – sanfte innere Reinigungen
- » Virechana – Reinigungstag
- » 2 x Kräuterelexier zur Unterstützung der Entgiftung
- » Heißwassertrinkkur, Ingwerwasser
- » Vortrag zum Thema „Ayurvedische Grundlagen“
- » Yoga, Meditation & Aktivitäten lt. Wochenprogramm
- » Nutzung des Ayurveda Spa
- » Nutzung der hoteleigenen Thermal-Heilquelle

\*im Zimmerpreis inkludiert

10 Übernachtungen,  
9 Behandlungstage

Stärken Sie mit dieser Intensivkur nachhaltig Ihr mentales und körperliches Abwehrsystem.

Basis für den nachhaltigen Aufbau von mentaler Stärke und Resilienz ist eine grundlegende physische und geistige Reinigung. Körperliche und emotionale Blockaden werden sichtbar gemacht und gelöst. Sobald die Energie auf körperlicher, seelischer und geistiger Ebene wieder frei fließen kann, werden Resilienz, Immunsystem und mentale Stärke aufgebaut und gefestigt.

**Paketpreis exklusive Zimmer: ab € 1.960**  
Zimmerpreise siehe Seiten 32, 33

## HOLISTIC AYURVEDA SPIRITUAL DETOX INTENSIV

08.01.2024. – 23.12.2024

- » Ayur-Detox-Verpflegung\*
- » Mandira-Inklusivleistungen
- » Konsultation & Pulsdiagnose
- » Abschlussgespräch
- » ESQ-Check-up – Ermittlung des emotionalen Status quo oder wahlweise Spiritual Healing
- » Powerinfusion Spirit Relax – Aufbau und Stabilisierung des Vegetativen Nervensystems
- » 2 Mental- und Lifestyleberatungen
- » 3 Abhyanga – ayurvedische Ganzkörperölmassagen
- » Udvartana – Kräuterpulvermassage
- » Mukabhyanga – ayurvedische Kopf-, Gesichts- und Fußmassage
- » Udanavata® – Bauchmassage
- » Upana – Salz-Öl-Peeling aus der Kraft der Natur
- » Shirodhara – Stirnölguss (30 min)
- » Rücken-Intensivbehandlung (55 min)
- » 2 Basti – sanfte innere Reinigungen
- » Virechana – Reinigungstag
- » 3 x Kräuterelexier zur Unterstützung der Entgiftung
- » Heißwassertrinkkur, Ingwerwasser
- » Vortrag zum Thema „Ayurvedische Grundlagen“
- » Yoga, Meditation & Aktivitäten lt. Wochenprogramm
- » Nutzung des Ayurveda Spa
- » Nutzung der hoteleigenen Thermal-Heilquelle

\*im Zimmerpreis inkludiert

# Holistic Ayurveda & Beyond SOLUTIONS

🌿 EXPRESS POWER PLUS | 5 Nächte

🌿 LONG COVID, CHRONISCHE ERSCHÖPFUNG & CO | 10 Nächte

🌿 MANAGER POWER IMMUNKUR | 10 Nächte

🌿 BURNOUT-PRÄVENTION | 14 Nächte

🌿 AYURVEDA PLUS FÜR WIRBELSÄULE & GELENKE | 6 Nächte

🌿 MENO-CHANGE & MENO-CHANCE | 10 Nächte

🌿 AUFBAUKUR – RASAYANA | 10 Nächte

🌿 REGENERATIONSWOCHE JUNGBRUNNEN | 7 Nächte

✓ HOCHEFFEKTIVE LEISTUNGSSTEIGERUNG ✓ POWER-INFUSIONSTHERAPIE

5 Übernachtungen

4 Behandlungstage

Game-changing Energy Boost:  
Express fit und leistungsstark mit  
Express-Power-NAD+  
Infusionstherapie, Energy Food &  
Treatments, ärztlicher &  
therapeutischer Begleitung und  
mehr

In kürzester Zeit wieder 100 %  
leistungsfähig – das Express-  
Power-Programm für Spitzen-  
leister & Gamechanger. Mit Top  
ärztlicher und therapeutischer  
Betreuung, Express-Power-Infu-  
sionstherapie, Clean Energy  
Food & Treatments wieder  
richtig durchstarten! Tanken Sie  
Energie und wappnen Sie sich  
gegen die Stressfallen Ihres  
Alltags.

Paketpreis exklusive  
Zimmer: ab € 2.119  
Zimmerpreise siehe Seiten  
32, 33

## EXPRESS POWER PLUS

08.01.2024. – 23.12.2024

- » Nahrhaftes Clean Energy Food für mehr Vitalität\*
- » Mandira-Inklusivleistungen
- » **Medizinische Konsultation** (30 min)
- » **Medizinische Abschlussbesprechung**
- » **Medizinische Visiten/Betreuung**
- » Therapeutische Begleitung
- » Abhyanga – ayurvedische Ganzkörpermassage
- » Rückenintensivbehandlung\* (50 min)
- » Vishesh – ayurvedische Tiefengewebssmassage
- » Täglich Express-Power-Infusionen lt. ärztl. Konsultation
  - 4 NAD+ Infusionen
  - 2 Q1-Infusionen
  - Mitochondrien-Power-Infusionen
- » Yoga, Meditation & Aktivitäten lt. Wochenprogramm
- » Benützung des Ayurveda Spa
- » Benützung der hoteleigenen Thermal-Heilquelle

10 Übernachtungen,

9 Behandlungstage

Long Covid, Fatigue, Burnout:  
Raus aus der Erschöpfung, hinein  
in ein vitales Lebensgefühl.

Long Covid heizt unserem  
Körper durch ständige Entzündungsprozesse richtig ein. Das Immunsystem ist überfordert, die Sauerstoffversorgung gebremst, der oxidative Stress steigt und der Körper befindet sich in einem andauernden Erschöpfungszustand. Mit unserem maßgeschneiderten Kur- und Behandlungspaket kommen Sie raus aus der chronischen Erschöpfung und hinein in ein neues, vitales Lebensgefühl.

**Paketpreis exklusive  
Zimmer: ab € 3.670**  
Zimmerpreise siehe Seiten  
32, 33

## LONG COVID, CHRONISCHE ERSCHÖPFUNG & CO

08.01.2024. – 23.12.2024

- » Reichhaltige Verpflegung (Clean Food) für mehr Vitalität\*
- » Mandira-Inklusivleistungen
- » Therapeutische Begleitung
- » Powerelixier-Gabe zur Unterstützung der Zellregeneration
- » **Medizinische Konsultation** (30 min)
- » **Medizinische Betreuung**
- » **Medizinische Abschlussbesprechung**
- » Vitalfeldmessung mit anschließender Fachberatung inkl. Abschlusskontrollmessung
- » 3 Vitalfeldtherapien zur Unterstützung der Zellregeneration
- » **Maßgeschneidertes, von Experten entwickeltes Infusionspackage** lt. ärztlicher Konsultation
- » 2 Abhyanga – ayurvedische Ganzkörperölmassagen
- » Vishesh – Energie-Ausgleichsmassage
- » Shirodhara – Stirnölguss (30 min)
- » Jambira Pinda Sveda – ayurvedische Stempelmassage mit Zitronen-Kräuterstempeln
- » Udvartana – Kräuterpulvermassage
- » Udanavata® – Bauch-Spezialmassage
- » Upana – Salz-Öl-Peeling aus der Kraft der Natur
- » Rücken-Intensivbehandlung (55 min)
- » 4 Basti – sanfte innere Reinigungen
- » Heißwassertrinkkur, Ingwerwasser
- » Vortrag zum Thema „Ayurvedische Grundlagen, gesunder Lifestyle und Ernährung“
- » Yoga, Meditation & Aktivitäten lt. Wochenprogramm
- » Nutzung des Ayurveda Spa
- » Nutzung der hoteleigenen Thermal-Heilquelle

\*im Zimmerpreis inkludiert

10 Übernachtungen,

9 Behandlungstage

Zur effektiven Stärkung des  
Immunsystems nach den Prinzipien  
des Holistic Ayurveda.

Die Natur regelt den Infektionsschutz so, dass der Mensch natürliche Barrieren besitzt, welche das Eindringen von Erregern verhindern sollen. In der Immun-Kur werden diese Barrieren gezielt gestärkt. Ein besonderer Fokus liegt dabei auf der Reinigung und Regeneration unseres Darms, dem Zentrum unseres Immunsystems, das uns auf allen Ebenen widerstandsfähig und leistungsfähig macht.

**Paketpreis exklusive  
Zimmer: ab € 2.854**  
Zimmerpreise siehe Seiten  
32, 33

## MANAGER POWER IMMUNKUR

08.01.2024. – 23.12.2024

- » Panchakarma-Verpflegung\*
- » Mandira-Inklusivleistungen
- » Konsultation & Pulsdiagnose
- » Ernährungsgespräch
- » Therapeutische Begleitung
- » Abschlussgespräch
- » Behandlungen laut Anamnese, z. B.:
  - Vitalfeldmessung mit anschließender Fachberatung
  - Vitalfeldtherapie
  - 3 Ozon-Aktivinfusionen
  - 2 Powerinfusionen lt. Konsultation (Detox Complex, Cell Optimiser oder Relax Spirit)
  - 2 Abhyanga – ayurvedische Ganzkörperölmassagen
  - 2 Vishesh – Energie-Ausgleichsmassagen
  - Jambira Pinda Sveda – Stempelmassage mit handgemachten Zitronen-Kräuterstempeln oder Garshan – Seidenhandschuhmassage
  - Udvartana – Kräuterpulvermassage
  - Synchron-Pizzichilli (Sekka) – Körperölguss
  - Udanavata® – Bauch-Spezialmassage
  - Upana – Salz-Öl-Peeling aus der Kraft der Natur
  - 2 Shirodhara – Stirnölgüsse (30 min)
  - Nasya – Nasenbehandlung
  - Rücken-Intensivbehandlung (55 min)
  - Klassische Rückenmassage (25 min)
  - 3 Basti – sanfte innere Reinigungen
- » Virechana – Reinigungstag
- » Ghee-Abgabe zum Lösen der Schlacken
- » Svedana – Wärmetherapie
- » Heißwassertrinkkur, Ingwerwasser
- » Vortrag zum Thema „Ayurvedische Grundlagen“
- » Yoga, Meditation & Aktivitäten lt. Wochenprogramm
- » Nutzung des Ayurveda Spa
- » Nutzung der hoteleigenen Thermal-Heilquelle

\*im Zimmerpreis inkludiert

14 Übernachtungen,  
13 Behandlungstage

Das empfohlene Intensivprogramm zur effektiven, ganzheitlichen Burnout-Prävention.

Zur effektiven Burnout-Prävention und nachhaltigen Stressbewältigung führt eine Burnout-Kur nach den Prinzipien des Holistic Ayurveda. Die Kur basiert auf psychologischen Strategien zu Stressabbau, effektiver Stressbewältigung und aktivem Stressmanagement, auf der Darmreinigung zur Stärkung des Immunsystems und auf der Kräftigung der psychischen und physischen Ressourcen durch die richtige Ernährung, individuelle Anwendungen und Entspannungstechniken.

**Paketpreis exklusive Zimmer: ab € 3.723**  
Zimmerpreise siehe Seiten 32, 33

## BURNOUT-PRÄVENTION

08.01.2024. – 23.12.2024

- » Rasa&Yana-Verpflegung\*
- » Mandira-Inklusivleistungen
- » Konsultation & Pulsdiagnose
- » Ernährungsgespräch
- » Therapeutische Begleitung
- » Abschlussgespräch
- » Behandlungen laut Anamnese, z. B.:
  - ESQ-Check-up – Ermittlung des emotionalen Status quo oder wahlweise Spiritual Healing
  - Mental- und Lifestyleberatung
  - 3 Powerinfusionen lt. Konsultation (Detox Complex, Cell Optimiser oder Relax Spirit)
  - 3 Abhyanga – ayurvedische Ganzkörperölmassagen
  - 2 Synchron-Abhyanga – ayurvedische Ganzkörperölmassagen
  - Jambira Pinda Sveda – ayurvedische Stempelmassage mit handgemachten Zitronen-Kräuterstempeln
  - Synchron-Udvardana – Kräuterpulvermassage
  - Synchron-Pizzichilli (Sekka) – Körperölguss
  - Udanavata® – Bauch-Spezialmassage
  - Upana – Salz-Öl-Peeling aus der Kraft der Natur
  - 2 Shiroabhyanga – Kopfmassagen mit Stirnölguss (55 min)
  - 2 Shirodhara – Stirnölgüsse (30 min)
  - Nasya – Nasenbehandlung
  - Khadi Vasti – „Wiedererwecken der Urkraft“
  - Padabhyanga – ayurvedische Fußmassage
  - Rücken-Intensivbehandlung (55 min)
  - 5 Basti – sanfte innere Reinigungen
- » Virechana – Reinigungstag
- » Ghee-Abgabe zum Lösen der Schlacken
- » Svedana – Wärmetherapie
- » Heißwassertrinkkur, Ingwerwasser
- » Kräuter während des Aufenthalts
- » Vortrag zum Thema „Ayurvedische Grundlagen“
- » Yoga, Meditation & Aktivitäten lt. Wochenprogramm
- » Nutzung des Ayurveda Spa
- » Nutzung der hoteleigenen Thermal-Heilquelle

\*im Zimmerpreis inkludiert

6 Übernachtungen,  
5 Behandlungstage

Wieder flexibel und beweglich sein, fest im Leben stehen. Halt gewinnen und innere Stabilität aufbauen.

Mittlerweile klagt jeder dritte in unseren Breitengraden über Rückenschmerzen, häufig unspezifisch, also nicht auf eine augenscheinliche Ursache zurückzuführen. Zu viel Sitzen, zu wenig Bewegung, dazu noch schlechte Ernährung, Alkohol, Rauchen ... all das schlägt sich nicht nur im Blut, sondern vor allem auch in unseren Knochen, Muskeln und Sehnen nieder. Mit dem Holistic Ayurveda PLUS Programm für Wirbelsäule und Gelenke in Kombination mit dem heilsamen Thermalwasser können Sie Ihre Gelenke regenerieren und Ihre Wirbelsäule stabilisieren.

**Paketpreis exklusive Zimmer: ab € 1.153**  
Zimmerpreise siehe Seiten 32, 33

## AYURVEDA PLUS FÜR WIRBELSÄULE & GELENKE

08.01.2024. – 23.12.2024

- » Ayur-Detox-Verpflegung\*
- » Mandira-Inklusivleistungen
- » Konsultation & Pulsdiagnose
- » Abschlussgespräch
- » 2 Vishesh – Energie-Ausgleichsmassagen
- » Padabhyanga – ayurvedische Fußmassage
- » Udanavata® – Bauchmassage
- » Jambira Pinda Sveda – Kräuterstempelmassage mit handgemachten Zitronen-Kräuterstempeln
- » Udvardana – Kräuterpulvermassage
- » 2 Rücken-Intensivbehandlungen (55 min)
- » 2 Basti – sanfte innere Reinigungen
- » Virechana – Reinigungstag
- » Kräuterelixier – zur Unterstützung der Entgiftung
- » Svedana – Wärmetherapie
- » Heißwassertrinkkur, Ingwerwasser
- » Vortrag zum Thema „Ayurvedische Grundlagen“
- » Yoga, Meditation & Aktivitäten lt. Wochenprogramm
- » Nutzung des Ayurveda Spa
- » Nutzung der hoteleigenen Thermal-Heilquelle

\*im Zimmerpreis inkludiert



10 Übernachtungen,

9 Behandlungstage

Gesund & glücklich aus der  
Lebensmitte. Holistic Ayurveda,  
angepasst an Ihre Bedürfnisse  
und Ziele.

Die Lebensmitte bedeutet im  
Ayurveda den Übergang in die  
Periode der Weisheit. Ein ganz  
besonders intensiver, kreativer  
und kraftvoller Lebensab-  
schnitt. Für einen entspannten  
Übergang und Wandel gibt  
Holistic Ayurveda Frauen, aber  
auch Männern die richtigen  
Instrumente an die Hand. Am  
besten beginnt man bereits mit  
40 Jahren, sich auf diese Zeit  
vorzubereiten, um den physi-  
schen wie psychischen Über-  
gang entspannt, glücklich und  
gesund zu erleben.

**Paketpreis exklusive  
Zimmer: ab € 2.904**  
Zimmerpreise siehe Seiten  
32, 33

## MENO-CHANGE & MENO-CHANCE

08.01.2024. – 23.12.2024

- » Panchakarma-Verpflegung\*
- » Mandira-Inklusivleistungen
- » Konsultation & Pulsdiagnose
- » Ernährungsgespräch
- » Therapeutische Begleitung
- » Abschlussgespräch
- » Behandlungen laut Anamnese, z. B.:
  - ESQ-Check-up – Ermittlung des emotionalen Status quo oder wahlweise Spiritual Healing
  - Vitalfeldmessung mit anschließender Fachberatung
  - Vitalfeldtherapie
  - 2 Powerinfusionen lt. Konsultation (Detox Complex, Cell Optimiser oder Relax Spirit)
  - 4 Synchron-Abhyanga – ayurvedische Ganzkörperölmassagen
  - Vishesh – Energie-Ausgleichsmassage
  - Garshan – Seidenhandschuhmassage
  - Synchron-Udvardana – Kräuterpulvermassage
  - Synchron-Pizzichilli (Sekka) – Körperölguss
  - Udanavata® – Bauch-Spezialmassage
  - Upana – Salz-Öl-Peeling aus der Kraft der Natur
  - 2 Shirodhara – Stirnölgüsse (30 min)
  - Nasya – Nasenbehandlung
  - Padabhyanga – ayurvedische Fußmassage
  - 4 Basti – sanfte innere Reinigungen
- » Virechana – Reinigungstag
- » Ghee-Abgabe zum Lösen der Schlacken bei Bedarf (bei entsprechender Dosha-Dysbalance)
- » Svedana – Wärmetherapie
- » Heißwassertrinkkur, Ingwerwasser
- » Kräuter während des Aufenthalts
- » Vortrag zum Thema „Ayurvedische Grundlagen“
- » Yoga, Meditation & Aktivitäten lt. Wochenprogramm
- » Nutzung des Ayurveda Spa
- » Nutzung der hoteleigenen Thermal-Heilquelle

\*im Zimmerpreis inkludiert

10 Übernachtungen,

9 Behandlungstage

Die Aufbaukur für eine effektive  
Stressbewältigung im Alltag zur  
nachhaltigen Burnout-Prävention.

Rasayana gilt als Instrument für  
ein langes Leben. Dabei werden  
2 Arten unterschieden, die in  
Kombination zu einer optimalen  
geistigen, körperlichen und  
gesundheitlichen Balance  
führen. Oshadhi-Rasayana, eine  
Behandlung mit ausgewählten  
Heilkräutern als Nahrungsergän-  
zung, und Achara-Rasayana,  
primär auf Verhaltensmaßnah-  
men etwa in Bezug auf Stressbe-  
wältigung im Alltag beruhend.  
Diese ayurvedische „Verjün-  
gungskur“ wirkt vitalisierend auf  
Körper und Geist und schützt  
den Organismus vor schädlichen  
Einflüssen sowie freien Radika-  
len. Für eine nachhaltige Stress-  
bewältigung und Burnout-  
Prävention.

**Paketpreis exklusive  
Zimmer: ab € 2.563**  
Zimmerpreise siehe Seiten  
32, 33

\*im Zimmerpreis inkludiert

## AUFBAUKUR – RASAYANA

08.01.2024. – 23.12.2024

- » Rasa&Yana-Verpflegung\*
- » Mandira-Inklusivleistungen
- » Konsultation & Pulsdiagnose
- » Ernährungsgespräch
- » Therapeutische Begleitung
- » Abschlussgespräch
- » Behandlungen laut Anamnese, z. B.:
  - ESQ-Check-up – Ermittlung des emotionalen Status quo oder wahlweise Spiritual Healing
  - 3 Abhyanga – ayurvedische Ganzkörperölmassagen
  - 2 Synchron-Abhyanga – ayurvedische Ganzkörperölmassagen
  - Synchron-Udvardana – Kräuterpulvermassage
  - Synchron-Pizzichilli (Sekka) – Körperölguss
  - Udanavata® – Bauch-Spezialmassage
  - Upana – Salz-Öl-Peeling aus der Kraft der Natur
  - Shiroabhyanga – Kopfmassage und Stirnölguss (55 min)
  - 2 Shirodhara – Stirnölgüsse (30 min)
  - Nasya – Nasenbehandlung
  - Khadi Vasti – „Wiedererwecken der Urkraft“
  - Padabhyanga – ayurvedische Fußmassage
  - 3 Basti – sanfte innere Reinigungen
- » Virechana – Reinigungstag
- » Ghee-Abgabe zum Lösen der Schlacken
- » Svedana – Wärmetherapie
- » Heißwassertrinkkur, Ingwerwasser
- » Kräuter während des Aufenthalts
- » Vortrag zum Thema „Ayurvedische Grundlagen“
- » Yoga, Meditation & Aktivitäten lt. Wochenprogramm
- » Nutzung des Ayurveda Spa
- » Nutzung der hoteleigenen Thermal-Heilquelle

UNSER TIPP

Für die optimale körperliche Vitalität unterstützen wir Sie sehr gerne mit unserer Powerinfusions-Therapie  
Phase 1: Detox Complex Infusion  
Phase 2: Cell Optimiser Infusion – Zelloptimierung  
Phase 3: Spirit Relax Infusion – Aufbau und Stabilisierung des Vegetativen Nervensystem

**Paketpreis: € 480** (um frühzeitige Buchung wird gebeten)

Mindestaufenthalt: 7 Nächte

Stärkt Immunsystem, Stoffwechsel und Körperkraft. Vorzeitige Alterung gehört der Vergangenheit an.

Ziel des Jungbrunnen-Paketes ist, vorzeitige Alterungsprozesse zu verzögern, aufzuhalten oder gar rückgängig zu machen. Dieses auf Ihre Bedürfnisse abgestimmte, wohltuende und gesundheitsfördernde Programm stärkt das Immunsystem und das Nervenkostüm, fördert die Körperkraft und reguliert die Verdauung. Die tiefenwirksamen Behandlungen erwärmen den gesamten Körper und fördern den Abtransport von Schlackenstoffen. Die Zellerneuerung wird effektiv aktiviert.

**Paketpreis exklusive  
Zimmer: ab € 983**  
Zimmerpreise siehe Seiten  
32, 33

## REGENERATIONSWOCHE JUNGBRUNNEN

08.01.2024. – 23.12.2024

- » Rasa&Yana-Verpflegung\*
- » Mandira-Inklusivleistungen
- » Konsultation & Pulsdiagnose
- » Kräuterelexier zur Unterstützung der Entgiftung
- » Abschlussgespräch
- » 2 Abhyanga – ayurvedische Ganzkörperölmassagen
- » Shirodhara – Stirnölguss (30 min)
- » Udanavata® – Bauchmassage
- » Mukabhyanga – ayurvedische Kopf-, Gesichts- und Fußmassage
- » Padabhyanga – ayurvedische Fußmassage
- » Udvartana – Kräuterpulvermassage
- » Rücken-Intensivbehandlung (55 min)
- » Vortrag zum Thema „Ayurvedische Grundlagen“
- » Yoga, Meditation & Aktivitäten lt. Wochenprogramm
- » Nutzung des Ayurveda Spa
- » Nutzung der hoteleigenen Thermal-Heilquelle

### UNSER TIPP

**Für die optimale körperliche Vitalität unterstützen wir Sie sehr gerne mit unserer Powerinfusions-Therapie**  
Phase 1: Detox Complex Infusion  
Phase 2: Cell Optimiser Infusion – Zelloptimierung  
Phase 3: Spirit Relax Infusion – Aufbau und Stabilisierung des Vegetativen Nervensystem

**Paketpreis: € 480** (um frühzeitige Buchung wird gebeten)

\*im Zimmerpreis inkludiert

Neu

### FRÜHBUCHERBONUS FÜR 2024!

Buchen Sie Ihr Solution-Kurprogramm für 7 Tage oder mehr mindestens 90 Tage im Voraus und erhalten Sie **10 % Frühbucherbonus auf Ihre Zimmerpreise bis 20.12.2024!**

### KOMFORTABEL REISEN

**NEU:** Kostenloser Transfer von den Flughäfen Graz und Wien zum Ayurveda Resort Mandira.  
**VIP-TIPP:** Reisen Sie stilvoll in der Mercedes S-Klasse an (gegen Aufpreis).



# Ayurveda

## PROGRAMME

AYURVEDA TASTING | 2 Nächte

HOLISTIC SHORT STAY | 3 Nächte

AYURVEDA MIDWEEK BOOST | 4 Nächte

KÖNIGLICHES AYURVEDA | 5 Nächte

WOMAN-STAY | 2 Nächte

**Mindestaufenthalt: 2 Nächte**

Eintauchen in die Welt des  
Holistic Ayurveda für Körper  
und Geist. Endlich Zeit für mich.

**Schnuppern Sie in die Welt des**

**Holistic Ayurveda, genießen**

**Sie unsere köstliche Mandira-**

**Ayurveda-Vollpension und**

**erfahren Sie die wohltuende**

**und ausgleichende Wirkung**

**von ayurvedischen Behandlungen,**

**Yoga und Meditation.**

## AYURVEDA TASTING

08.01.2024. – 23.12.2024

- » Mandira-Ayurveda – ayurvedische Vollpension\*
- » Mandira-Inklusivleistungen
- » Vishesh – Energie-Ausgleichsmassage
- » Upana – Salz-Öl-Peeling aus der Kraft der Natur
- » Yoga, Meditation & Aktivitäten lt. Wochenprogramm
- » Nutzung des Ayurveda Spa
- » Nutzung der hoteleigenen Thermal-Heilquelle

**Paketpreis exklusive Zimmer: ab € 209**

**Zimmerpreise siehe Seiten 32, 33**

\*im Zimmerpreis inkludiert

✓ GESUNDER SHORT-STAY ✓ AYURVEDA ZUM KENNENLERNEN

**Mindestaufenthalt: 3 Nächte**

Stress reduzieren, Energie  
gewinnen – Ihr Kickstart im  
steirischen Thermen- und  
Vulkanland.

Der Kickstart in ein Leben in  
Balance mit 3 energieausgleichenden  
Behandlungen und Tiefen-  
entspannung in unserem Ayurveda

Spa sowie der hauseigenen

Thermal-Heilquelle.

## HOLISTIC SHORT STAY

08.01.2024. – 23.12.2024

- » Lebensfreude-Vollpension\*
- » Mandira-Inklusivleistungen
- » Abhyanga – ayurvedische Ganzkörperölmassage
- » Shirodhara – Stirnölguss (30 min) – in Kombination mit Abhyanga
- » Udvartana – Kräuterpulvermassage
- » Yoga, Meditation & Aktivitäten lt. Wochenprogramm
- » Nutzung des Ayurveda Spa
- » Nutzung der hoteleigenen Thermal-Heilquelle

**Paketpreis exklusive Zimmer: ab € 291**

**Zimmerpreise siehe Seiten 32, 33**

\*im Zimmerpreis inkludiert





✓ AYURVEDA FÜR EINSTEIGER ✓ LOSLASSEN ✓ ENERGIE TANKEN

5 Übernachtungen

Entschlacken und Aufblühen in der steirischen Thermenregion mit Ayurveda und der Kraft der Natur.

Nehmen Sie sich Zeit für sich und Ihre Gesundheit, erstrahlen Sie in neuer Frische und profitieren Sie von unseren königlichen Ayurveda-Anwendungen – noch lange nach Ihrem Aufenthalt.

## KÖNIGLICHES AYURVEDA

08.01.2024. – 23.12.2024

- » Mandira-Ayurveda – ayurvedische Vollpension\*
- » Mandira-Inklusivleistungen
- » Vishesh – Energie-Ausgleichsmassage
- » Synchron-Abhyanga – ayurvedische Ganzkörperölmassage
- » Upana – Salz-Öl-Peeling aus der Kraft der Natur
- » Mukabhyanga – ayurvedische Kopf-, Gesichts- und Fußmassage
- » Yoga, Meditation & Aktivitäten lt. Wochenprogramm
- » Nutzung des Ayurveda Spa
- » Nutzung der hoteleigenen Thermal-Heilquelle

**Paketpreis exklusive Zimmer: ab € 483**  
Zimmerpreise siehe Seiten 32, 33

\*im Zimmerpreis inkludiert



✓ ACHTSAMKEIT ✓ ME-TIME ✓ RELAX & ENERGISE

2 Übernachtungen

Endlich Zeit für mich!  
Ein Short-Trip zu ganzheitlichem Wohlbefinden – allein oder mit Freundinnen.

Entspannen und das Leben in seiner Fülle genießen. Eine Auszeit nehmen, um einfach ganz bei sich abzukommen. Die eigenen Bedürfnisse wahrnehmen, seine Weiblichkeit und Individualität feiern und das Leben in vollen Zügen genießen. Nehmen Sie sich eine Auszeit zum Frau-Sein – endlich ME-TIME!

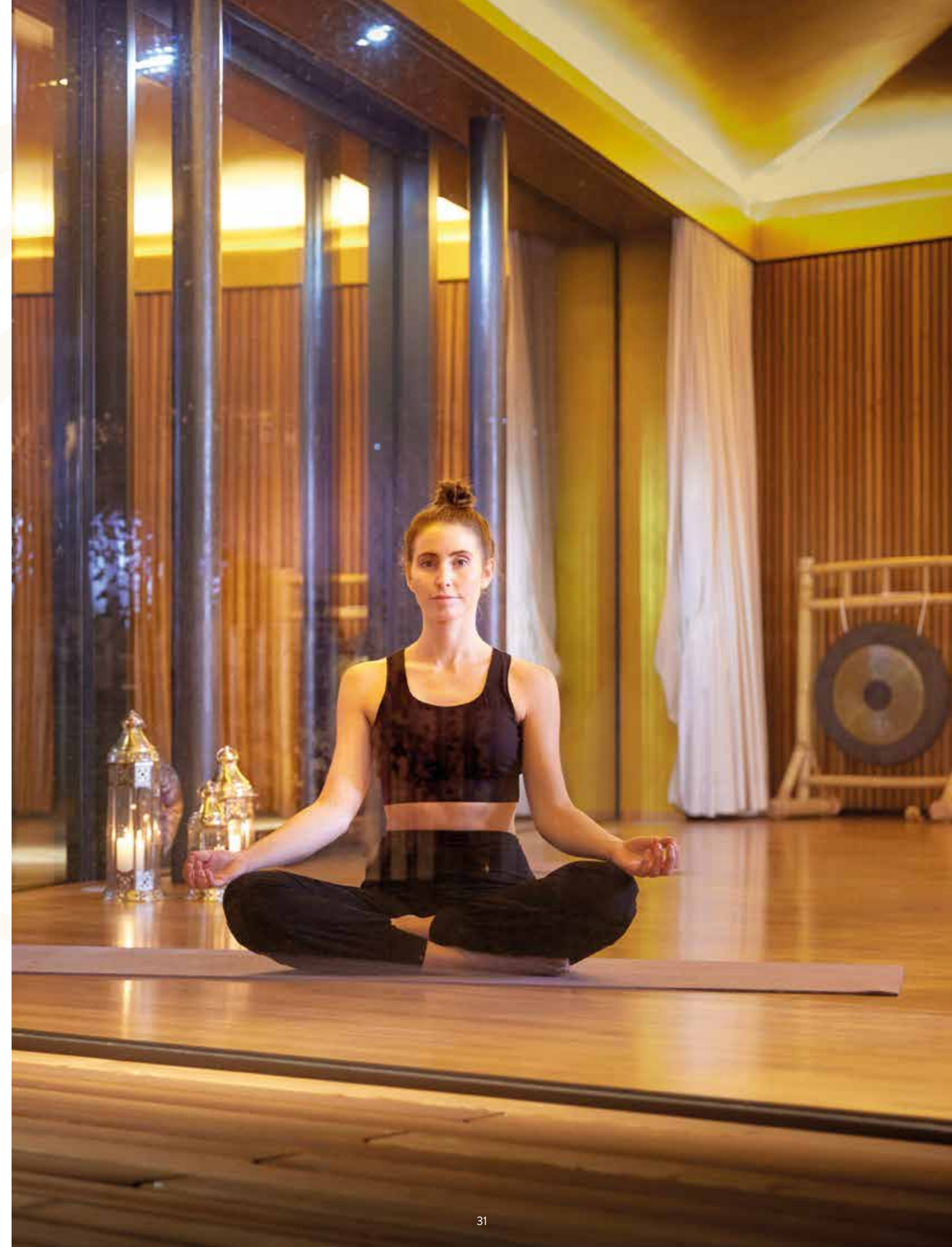
## WOMAN-STAY - ZEIT ZUM FRAU-SEIN, ZEIT FÜR MICH!

08.01.2024. – 23.12.2024

- » Lebensfreude-Vollpension oder Mandira-Ayurveda – ayurvedische Vollpension\*
- » Mandira-Inklusivleistungen
- » Gesichtsbehandlung
- » Klassische Rückenmassage
- » Yoga, Meditation & Aktivitäten lt. Wochenprogramm
- » Nutzung des Ayurveda Spa
- » Nutzung der hoteleigenen Thermal-Heilquelle

**Paketpreis exklusive Zimmer: ab € 153**  
Zimmerpreise siehe Seiten 32, 33

\*im Zimmerpreis inkludiert





# Unsere Zimmer

Die angegebenen Preise sind pro Person und Nacht **wahlweise** mit **Lebensfreude-Vollpension** oder ayurvedischer Ernährung **Mandira Ahara** mit vier unterschiedlichen Ernährungsstufen, die auf das jeweilige Ayurveda- oder Kurprogramm abgestimmt sind. Kurtaxe exklusive.

08.01.2024 bis 23.12.2024  
23.12.2024 bis 08.01.2025



## Doppelzimmer STANDARD

25 m<sup>2</sup>, Doppelzimmer im klassischen Stil, Badezimmer mit Badewanne oder Dusche und WC, TV/SAT, WLAN und Safe, teilweise Klimaanlage.

ab € 172 ab € 187



## Doppelzimmer MANDIRA STANDARD

25 m<sup>2</sup>, Doppelzimmer im klassischen Stil mit Balkon, teilweise mit Verbindungstür, Badezimmer mit Badewanne oder Dusche und WC, TV/SAT, WLAN und Safe, teilweise Klimaanlage.

ab € 182 ab € 197



## Juniorsuite MANDIRA STANDARD

31 m<sup>2</sup>, Doppelzimmer, Balkon, Badezimmer mit Waschtisch aus Naturstein, Badewanne, WC, TV/SAT, WLAN und Safe, teilweise Klimaanlage.

ab € 195 ab € 210



## Juniorsuite SUNRISE

31 m<sup>2</sup>, Doppelzimmer, französischer Balkon, teilweise mit Verbindungstür, Badezimmer mit Waschtisch aus Naturstein, Badewanne oder Dusche, separates WC, begehbare Kleiderschrank, TV/SAT, WLAN und Safe, Klimaanlage.

ab € 221 ab € 236



## Juniorsuite NAMASTÉ

31 m<sup>2</sup>, Doppelzimmer, Balkon, teilweise mit Verbindungstür, Badezimmer mit Waschtisch aus Naturstein, Badewanne, WC, begehbare Kleiderschrank, TV/SAT, WLAN und Safe.

ab € 221 ab € 236

Die angegebenen Preise sind pro Person und Nacht **wahlweise** mit **Lebensfreude-Vollpension** oder ayurvedischer Ernährung **Mandira Ahara** mit vier unterschiedlichen Ernährungsstufen, die auf das jeweilige Ayurveda- oder Kurprogramm abgestimmt sind. Kurtaxe exklusive.

08.01.2024 bis 23.12.2024  
23.12.2024 bis 08.01.2025



## Juniorsuite deluxe SUNRISE

45 m<sup>2</sup>, Schlafzimmer und Wohnraum, französischer Balkon, Badezimmer mit Doppelwaschtisch aus Naturstein und Whirlpool-Badewanne, separates WC, begehbare Kleiderschrank, TV/SAT, WLAN und Safe, Klimaanlage.

ab € 231 ab € 246



## Juniorsuite deluxe NAMASTÉ

45 m<sup>2</sup>, Schlafzimmer und Wohnraum, Balkon, Badezimmer mit Doppelwaschtisch aus Naturstein und Whirlpool-Badewanne, separates WC, begehbare Kleiderschrank, TV/SAT, WLAN und Safe.

ab € 231 ab € 246



## Juniorsuite MANDIRA GARDEN

31 m<sup>2</sup>, Doppelzimmer mit Nussholzboden, Gartenterrasse, Badezimmer mit Waschtisch aus Naturstein, Dusche, WC, begehbare Kleiderschrank, TV/SAT, WLAN und Safe, Klimaanlage.

ab € 242 ab € 257



## Juniorsuite deluxe MANDIRA GARDEN

45 m<sup>2</sup>, Schlafzimmer und Wohnraum mit Nussholzboden, Gartenterrasse, Badezimmer mit Doppelwaschtisch aus Naturstein und Dusche, separates WC, begehbare Kleiderschrank, TV/SAT, WLAN und Safe, teilweise Klimaanlage.

ab € 252 ab € 267

**ZUSCHLÄGE:** Einzelzimmerzuschlag € 39 pro Nacht | Hund auf Anfrage € 29 pro Nacht  
Early Check-in & Late Check-out € 40 | Silvesterzuschlag € 119



# MANDIRA inklusive

## PLUS

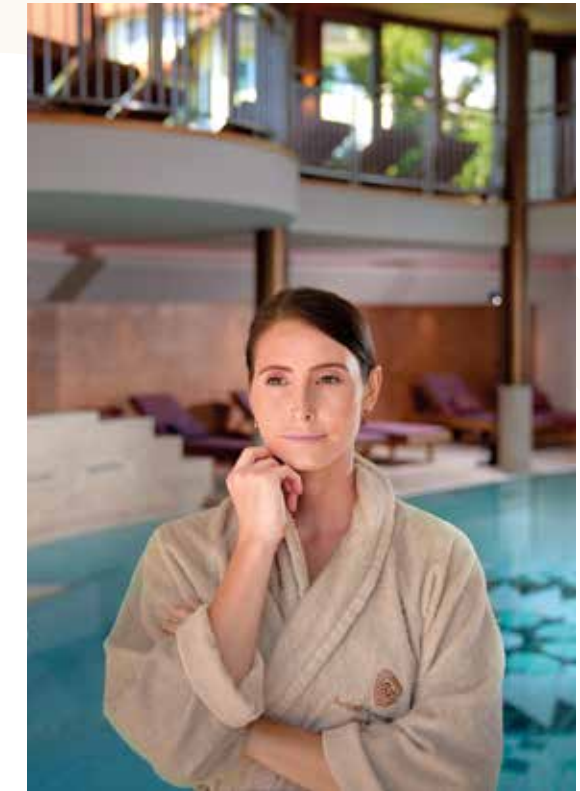
- ✓ Willkommensgruß, Bademantel, Slipper und Badetasche am Zimmer
- ✓ Gratis-WLAN
- ✓ Parkplätze
- ✓ Ermäßigung für den Golfplatz Bad Waltersdorf

## AYURVEDA SPA

- ✓ Keltische Sauna „Lautrum“ 90 °C
- ✓ Steirische Kräutersauna 55 °C
- ✓ Mineralien-Dampfbad 45 °C
- ✓ Sole-Sauna 75 °C
- ✓ Infrarotsauna
- ✓ Eisgrotte
- ✓ Ruheraum Buddha's Place
- ✓ Ruheraum Ganesha's Spirit für Kurgäste
- ✓ Ganesha's Garden für Kurgäste
- ✓ Gemütliche Ruheplätze im gesamten Bade- & Saunabereich

## THERMAL SPA

- ✓ Panoramapool 32 °C
- ✓ Indoor-Heilthermalpool 36 °C
- ✓ Außenpool 28 °C
- ✓ Relax-Gallery



## GESUNDER GENUSS

### regional, gesund, ausgewogen

- ✓ Vielfältiges Frühstücksbuffet inkl. biologischer Saft-, Kräuter- & Gemüsebar
- ✓ Leichter Lunch vom Buffet und Früchte als Dessert
- ✓ Süßspeisen am Nachmittag
- ✓ 4-Gang-Abendmenü mit 3 Hauptgerichten zur Wahl sowie Salat und Käse vom Buffet



## MANDIRA AHARA AYURVEDISCHE ERNÄHRUNG

### mit regionalen Produkten

4 individuelle Ernährungsstufen, die das gebuchte Ayurveda- oder Kurprogramm bestmöglich unterstützen.

  
MANDIRA-AYURVEDA

  
AYUR-DETOX

  
RASA & YANA

  
PANCHAKARMA-DIÄT



## BEWEGUNGS- & REGENERATIONS-PROGRAMM

- ✓ Yoga & Meditation mit unseren Yoga- und Meditationsexperten: Atemübungen (Pranayama), Achtsamkeitsstunden
- ✓ Bewegungs- und Entspannungsprogramm mit unseren Bewegungsexperten: Heilthermal Smovey Aquafit, Somatics, Tabata, Faszientraining, Rückenfit u. v. m.
- ✓ Training im Fitnessraum
- ✓ Verleih von Nordic-Walking-Stöcken, Smovey-Ringen, Trekkingbikes, Citybikes und E-Bikes (E-Bikes gegen Gebühr) inkl. Radhelm und Radkarte
- ✓ Bücherecke und E-Book-Reader-Verleih



AYURVEDA RESORT  
MANDIRA

SUNRISING MY  
*soul*



AYURVEDA RESORT MANDIRA  
WAGERBERG 120 . 8271 BAD WALTERSDORF . STEIERMARK . ÖSTERREICH . T +43 3333 2801  
INFO@MANDIRA-AYURVEDA.AT . WWW.MANDIRA-AYURVEDA.AT

