



Österreich - Tirol – Kaiserwinkl - Walchsee

AYURVEDA & YOGA RESORT IM KAISERWINKL

Nur 2 Gehminuten vom Zentrum des malerischen Walchsee entfernt liegt dieses familiär geführte 4-Sterne Hotel. Walchsee liegt in der Tiroler Region Kaiserwinkl, nord-östlich von Kufstein zwischen Reit im Winkl, dem Walchsee und dem Kaisergebirge - eine der wohl reizvollsten Landstriche in Tirol. Von München aus bequem in einer Stunde „vignettenfrei“ über die deutsche Autobahn erreichbar.

Authentisches Ayurveda: Dr. Jeevan (BAMS) betreut das Ayurveda & Yoga Resort gemeinsam mit bestens ausgebildeten Therapeuten aus Kerala und begleitet Sie während Ihrer Ayurvedakur. Er unterstützt und berät individuell und hilft Ihnen wieder zu sich selbst zu finden.

RAUMTRÄUME 60 Zimmer: **Doppelzimmer Standard** zur Nord- und Südseite, straßenseitig gelegen: geräumige, rustikal und gemütliche Zimmer (26 m²), Bad/WC, Balkon, TV, Radio, WLAN. **Einzelzimmer Standard** zur Nord- und Südseite, straßenseitig: 19 m², im rustikalen Stil, Dusche, WC, TV, Radio, WLAN, Balkon. **Doppelzimmer Superior** zur Ostseite, Hotelparkseite: 29 m², im romantischen Tiroler Landhausstil, Bad, WC, TV, Radio, Safe, WLAN, Balkon. **Einzelzimmer Superior** zur Ostseite, Hotelparkseite: 20 m², im romantischen Tiroler Landhausstil, Dusche, WC, TV, Radio, Safe, WLAN, Balkon. Und außerdem: Deluxezimmer, Suiten und Chalets.

BODY & SOUL VITAL Hallenbad (6x12m-Becken, 29°), Saunen und Dampfgrotte

GESUNDHEIT Dr. Jeevan, BAMS mit über 19 jähriger Erfahrung als Ayurvedaarzt zeichnet sich verantwortlich für alle Ayurvedakuren.

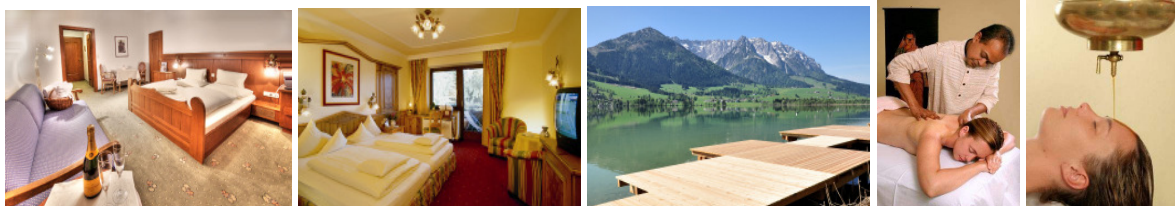
ANGEBOTE Authentische ayurvedische Anwendungen und Ayurvedakuren (Panchakarmakur)

SPORT Kleiner Fitnessbereich mit Cardiogeräten, Wasser- oder Morgengymnastik (Mo-Fr), Nordic Walking, Theraband, Wirbelsäulengymnastik, im Winter: geführte Langlauftouren, Winterwanderungen mit autorisierten Bergwanderführern und Sportbetreuern, Winterwanderungen. Im Sommer: geführte Berg- und Talwanderungen, rund ums Jahr Nordic-Walking-Touren mit Instruktor, je nach Jahreszeit Fahrrad- oder Rodelverleih gratis, im Sommer: reservierter Badeplatz am See - nur 2 Gehminuten vom Hotel entfernt, Tennishalle und Tennisplatz (10 Gehminuten vom Hotel)

DAS BESONDERE Ein familiäres Hotel mit ausgezeichnetem Service in der malerischen Region des Kaiserwinkl - authentische Ayurvedakuren zum fairen Preis - für alle, die einen langen Flug scheuen.

DZ- Standard

DZ-Superior



Bei allen Arrangements gilt: die ortsübliche Kurtaxe ist im Reisepreis enthalten.

Kein Einzelzimmerzuschlag im Einzelzimmer.

Doppelzimmer zur Alleinbenützung gegen Aufpreis möglich: Aufpreis Standard Euro 16 pro Nacht
Aufpreis Superior Euro 30 pro Nacht

„SANTHOSHA KUR“ - 3-Tagesprogramm

3 Übernachtungen inkl. ayurvedischer Gourmetkost (Frühstück, Mittag, Abend), 1 x Konsultation mit ayurvedischer Dosha Diagnosis, einschließlich Ernährungsberatung beim Ayurvedaarzt, ca. 60 min., 1 x Shirodhara (Stirnguss) je nach Dosha Typ ca. 30 min., 1 x Udvartana (Pulvermassage) ca. 60 min., 1 x Abhyanga synchron (2 Therapeuten ca. 60 min. mit Kräuteröl), 1 x Muka-Abhyanga (Gesichtsmassage) ca. 30 min., 1 x Pada-Abhyanga (Fussmassage) ca. 30 min., 1 x Swedana (Wärmebehandlung - Sauna) Ayurveda Vortrag (nur dienstags) Dr. Jeevan (ca. 60 min.), spezielle ayurvedische Kräutertees zum Entschlacken und Entgiften. Yoga, Meditation, Qi Gong.

Preis pro Person	In Euro
Im Doppelzimmer oder Einzelzimmer Typ „Standard“	Euro 499
Im Doppelzimmer oder Einzelzimmer Typ „Superior“	Euro 535

„SWASTHA“ - 7-Tagesprogramm

Präventionskur

7 Übernachtungen inkl. ayurvedischer Gourmetkost (Frühstück, Mittag, Abend), 1 x Konsultation mit ayurvedischer Dosha Diagnosis, einschließlich Ernährungsberatung beim Ayurvedaarzt, ca. 60 min., 3 x Thailadhara (Kräuterölstirnguss) oder Ksheeradhara (Kräutermilchstirnguss) a ca. 30 min., 5 x Abhyanga mit wärmendem Kräuteröl oder Pizhichil (Kräuterölkörperguss) oder Pinda sweda (Kräuterbeutelmassage), 3 x Swedana (Wärmebehandlung - Sauna), 1 x Virechana (abführendes Mittel – oral) ca. 30 min., 3 x Vasthi (Öleinlauf) klein, spezielle ayurvedische Kräutertees zum Entschlacken und Entgiften. Yoga, Meditation, Qi Gong. 1 x Abschlussgespräch mit Ayurvedaarzt ca. 30 min.

Preis pro Person	In Euro
Im Doppelzimmer oder Einzelzimmer Typ „Standard“	Euro 1.259
Im Doppelzimmer oder Einzelzimmer Typ „Superior“	Euro 1.343

„AMA KUR“ - 10 Tage Mini-Pancha-Karma Kur

Entgiften und Entschlacken

Diese Amakur bewirkt eine effektive und nachhaltige Entgiftung. Ama bedeutet alles was im Körper oder Geist nicht verdaut bzw. angesammelt wurde oder einfach zuviel vorhanden ist.

10 Übernachtungen inkl. ayurvedischer Gourmetkost (Frühstück, Mittag, Abend), 10 Behandlungstage, inkl. 1 x Konsultation mit ayurvedischer Dosha Diagnosis, einschließlich Ernährungsberatung bei dem Ayurvedaarzt ca. 60 min., 3 x Shirodhara (Thailadhara od. Ksheeradhara od. Takradhara) a ca. 30 min., 7 x Abhyanga (à 45 min. mit wärmendem Kräuteröl) oder Pizhichil (Kräuterölkörperguss) oder Pinda Sweda (Kräuterbeutelmassage) a ca. 60 min., 3 x Swedana (Wärmebehandlungen - Sauna), 2 x Vasthi (Öleinlauf) gross ca. 30 min.

1 x Vasthi (Öleinlauf) spezial ca. 30 min., 1 x Virechana (abführendes Mittel – oral), spezielle ayurvedische Kräutertees zum Entschlacken und Entgiften. Yoga, Meditation, Qi Gong. Kräutermedizin während des Aufenthaltes, Abschlussgespräch mit Dr. Jeevan ca. 30 min.

Preis pro Person	In Euro
Im Doppelzimmer oder Einzelzimmer Typ „Standard“	Euro 1.930
Im Doppelzimmer oder Einzelzimmer Typ „Superior“	Euro 2.080

PANCHAKARMA KUR - 14 Tage „basic“**Entschlacken & Entgiften**

Grundsätzlich läuft die Ayurveda intensive Panchakarma Kur in drei Phasen ab:

- **AAMA PACHANA:** einleitende Entgiftungsphase
- **PURVA KARMA/PANCHA KARMA:** Reinigungsmaßnahmen
- **RASAYANA:** „Instandhaltung"/Nachbehandlung

Vorbereitung: Zwei Wochen vor Programmbeginn erfolgt ein Gespräch mit dem Ayurvedaarzt

14 Übernachtungen inkl. ayurvedischer Gourmetkost (Frühstück, Mittag, Abend), 14 Behandlungstage inkl. 1 x Konsultation mit ayurvedischer Dosha Diagnosis, einschließlich Ernährungsberatung bei unserem Ayurvedaarzt, ca. 60 min., 5 x Abhyanga a 45 min. (mit wärmendem Kräuteröl), 7 x Pinda Sweda Synchron (Kräuterbeutelmassage mit 2 Therapeuten a 45 min.), 5 x Shirodhara (Takradhara (Kräuterbuttermilchstirnguss) od. Thailadhara (Kräuterölstirnguss) od. Ksheeradhara (Kräutertermilchstirnguss) a ca. 30 min., 5 x Swedana (Wärmebehandlung - Sauna), 1 x Virechana (Abführendes Mittel – oral), 2 x Vasthi (Öleinlauf) gross a ca. 30 min., 1 x Vasthi (Öleinlauf) spezial ca. 30 min., 3 x Nasya (Kopf- und Nasenreinigung) a ca. 30 min., spezielle ayurvedische Kräutertees zum Entschlacken und Entgiften, Yoga, Meditation, Qi Gong Kräutermedizin während des Aufenthalts, Ayurveda-Vortrag von Dr. Jeevan (ca. 60 min.)
1 x Abschlussgespräch mit dem Ayurvedaarzt, ca. 30 min.

Preis pro Person	In Euro
Im Doppelzimmer oder Einzelzimmer Typ „Standard“	Euro 2.720
Im Doppelzimmer oder Einzelzimmer Typ „Superior“	Euro 2.930

Kein Einzelzimmerzuschlag im Einzelzimmer.

Doppelzimmer zur Alleinbenützung gegen Aufpreis möglich: Aufpreis Standard Euro 16 pro Nacht
Aufpreis Superior Euro 30 pro Nacht

PANCHAKARMA KUR - 14 Tage „deluxe“**Entschlacken & Entgiften**

Grundsätzlich läuft die Ayurveda intensive Panchakarma Kur in drei Phasen ab:

- **AAMA PACHANA:** einleitende Entgiftungsphase
- **PURVA KARMA/PANCHA KARMA:** Reinigungsmaßnahmen
- **RASAYANA:** „Instandhaltung"/Nachbehandlung

Vorbereitung: Zwei Wochen vor Programmbeginn erfolgt ein Gespräch mit dem Ayurvedaarzt

14 Übernachtungen inkl. ayurvedischer Gourmetkost (Frühstück, Mittag, Abend), 14 Behandlungstage inkl. 1 x Konsultation mit ayurvedischer Dosha Diagnosis, einschließlich Ernährungsberatung bei unserem Ayurvedaarzt, ca. 60 min., 5 x **Abhyanga synchron** (2 Therapeuten á 45 min (mit wärmendem Kräuteröl), 7 x Pinda Sweda Synchron (Kräuterbeutelmassage mit 2 Therapeuten a 45 min.), 5 x Shirodhara (Takradhara (Kräuterbuttermilchstirnguss) od. Thailadhara (Kräuterölstirnguss) od. Ksheeradhara (Kräutertermilchstirnguss) a ca. 30 min., 5 x Swedana (Wärmebehandlung - Sauna), 1 x Virechana (Abführendes Mittel – oral), 2 x Vasthi (Öleinlauf) gross a ca. 30 min., 1 x Vasthi (Öleinlauf) spezial ca. 30 min., 3 x Nasya (Kopf- und Nasenreinigung) a ca. 30 min., spezielle ayurvedische Kräutertees zum Entschlacken und Entgiften, Yoga, Meditation, Qi Gong Kräutermedizin während des Aufenthalts, Ayurveda-Vortrag von Dr. Jeevan (ca. 60 min.)
1 x Abschlussgespräch mit dem Ayurvedaarzt, ca. 30 min.

Preis pro Person	In Euro
Im Doppelzimmer oder Einzelzimmer Typ „Standard“	Euro 3.010
Im Doppelzimmer oder Einzelzimmer Typ „Superior“	Euro 3.230

Kein Einzelzimmerzuschlag im Einzelzimmer.

Doppelzimmer zur Alleinbenützung gegen Aufpreis möglich: Aufpreis Standard Euro 16 pro Nacht
Aufpreis Superior Euro 30 pro Nacht