AYURVEDA
GESUNDHEITSZENTRUM

KURHAUS DESIGN BOUTIQUE HOTEL
BAD WESTERNKOTTEN

Rasayana Retreat

Entgiftung - Verjüngung - Innere Balance

24.-30.05.2026

- Tägliche ayurvedische Anwendungen - *Entgiftend. Regenerierend.*
- Yoga, Pranayama & Meditation - *Sanfte Bewegung. Tiefe Ruhe. Neue Balance.*
- Qigong - *Energie aktivieren. Blockaden lösen. Fluss spüren.*
- Klangschalen-Reise - *Tiefe Entspannung. Nervensystem beruhigen. Loslassen.*
- Ayurvedische Küche - *Leicht. Nährend. Reinigend.*
- Zeit für dich - *Stille. Natur. Integration.*

Wann:	24.-30.05.2026
Wo:	Ayurveda Gesundheitszentrum, Weringhauser Str. 5, Bad Westernkotten
Übernachtung:	6 Nächte im Design Boutique Hotel Kurhaus
Verpflegung:	3 ayurvedische Mahlzeiten pro Tag
Preis:	1.790 €

Jetzt anmelden:

Tel.: 01774820724
info@kurhaus-ayurveda.de
www.kurhause-ayurveda.de

AYURVEDA
GESUNDHEITSZENTRUM

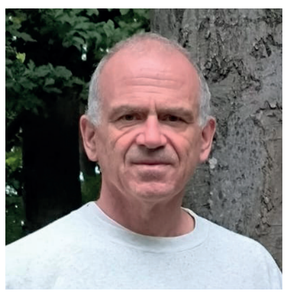
KURHAUS DESIGN BOUTIQUE HOTEL
BAD WESTERNKOTTEN

Rasayana Retreat Team

Frau Akhila Thekkeppat - Ayurveda Vaidya und die Leiterin des AYURVEDA Gesundheitszentrums. 19 Jahre Erfahrung in ayurvedischer Pulsdiagnose mit Ernährungsberatung und Panchakarma Kur Expertin.

Herr Sujai Krishnan - Ayurveda Vaidya und der Leiter des AYURVEDA Gesundheitszentrums Bad Westernkotten: 20 Jahre Erfahrung in ayurvedischer Pulsdiagnose & Marma Chikitsa.

Frau Sabina Kocot - Yoga und Bewegunslehrerin mit einem breiten Ausbildungs- und Erfahrungsspektrum. Speziell ausgebildet im Bereich Yoga und Krebs sowie im Vini Yoga - die Kunst Yoga- Übungen individuell anzupassen.



Herr Daniel Glanzmann - Ausbildung zum Wellnesstrainer und Qi-Gong Trainer, seit 4 Jahren Wellness Masseur in einem Spa und Qi-Gong Lehrer.

Frau Lina Bender - Seit 2012 Ayurveda Therapeutin mit Herz und viel Erfahrung. Spezialisiert auf die Durchführung von Panchakarma Kuren, Massagen & Anwendung und Beratung der ayurvedischen Lebensphilosophie.

Herr Satheeskumar - 2008 Ausbildung als Ayurveda Therapeut in Kerala abgeschlossen, 8 Jahre Erfahrung in unterschiedlichen Ayurveda Krankenhäuser gesammelt, seit 2016 in Europa als Ayurveda Therapeut tätig.

Herr Hubert Specken - Yoga Lehrer für Erwachsene und Kinder, wissenschaftlicher Yoga Vidya-Lehrer an der Steinbeis-Hochschule, Berlin und Life-Trust Coach, Veit Lindau.

Herr Werner Lüchtefeld - Spezialist für Integrale Klangmassage, Anwendungen, Kurse und Ausbildung.

Rasayana Retreat

Programm

24.05.2026, Sonntag
15:00 Uhr Anreise
16:00 Uhr Begrüßung und Informationen
18:00 Uhr Abendessen

25.05.2026, Montag
07:00 Uhr Ayurvedisches Morgenritual
(Ölziehen, Detox-Kräutertee)
07:30 Uhr Yoga & Pranayama für einen
schwungvollen Start in den Tag mit Hubert
08:30 Uhr Ayurvedisches Frühstück
10:00 Uhr Anwendung *(Ayurvedische Puls
Diagnose von Vaidya oder Massage, etc.)
12:30 Uhr Mittagessen
14:00 Uhr Ruhezeit
15:00 Uhr Vortrag: Akhila
17:00 Uhr Entspannungsmeditation- "die Kraft
der Stille" mit Hubert
18:00 Uhr Abendessen
19:30 Uhr Ruhephase - Nachtruhe

26.05.2025, Dienstag
07:00 Uhr Ayurvedisches Morgenritual
07:30 Uhr Yoga sanft mit Sabina
08:30 Uhr Ayurvedisches Frühstück
10:00 Uhr Ayurvedische Anwendung *
12:30 Uhr Mittagessen
14:00 Uhr Ruhezeit
15:00 Uhr Vortrag: Sabina
17:00 Uhr Meditation : Klangreise mit Werner
18:00 Uhr Abendessen
19:30 Uhr Ruhephase - Nachtruhe

27.05.2025, Mittwoch
07:00 Uhr Ayurvedisches Morgenritual
07:30 Uhr Heilsames Qi Gong mit Daniel
08:30 Uhr Ayurvedisches Frühstück
10:00 Uhr Ayurvedische Behandlung *
12:30 Uhr Mittagessen
14:00 Uhr Ruhezeit

28.08.2025, Donnerstag
07:00 Uhr Ayurvedisches Morgenritual
(Ölziehen, Kräutertee)
07:30 Uhr Yoga sanft mit Sabina
08:30 Uhr Ayurvedisches Frühstück
10:00 Uhr Ayurvedische Anwendung *
12:30 Uhr Mittagessen
14:00 Uhr Ruhezeit
15:00 Uhr Vortrag: Gesunde Ahnen - gesunder
Mensch von Angelika & Werner
17:00 Uhr Meditation : Klangreise mit Werner
18:00 Uhr Abendessen
19:30 Uhr Ruhephase - Nachtruhe

29.05.2025, Freitag
07:00 Uhr Ayurvedisches Morgenritual
07:30 Uhr Yoga & Pranayama "wach und klar"
mit Hubert
08:30 Uhr Ayurvedisches Frühstück
10:00 Uhr Ayurvedische Anwendung *
12:30 Uhr Mittagessen
14:00 Uhr Ruhezeit
15:00 Uhr Vortrag: "Zum Glück gibt's gute
Wege" von Hubert
17:00 Uhr Entspannungsmeditation mit Hubert
18:00 Uhr Abendessen und Feedbackrunde
19:30 Uhr Ruhephase - Nachtruhe

30.05.2025, Samstag:
07:00 Uhr Ayurvedisches Morgenritual
08:00 Uhr Ayurvedisches Frühstück
10:30 Uhr Verabschiedung / Check out

Anwendungen
1x Ayurvedishce Puls Diagnose, 1x Marma Chikitsa, 2x Abhyangam, 2x Padaabhyangam.

* Behandlungen wie Massagen finden individuell geplant zwischen 8:00 und 13:00 Uhr statt