AYURVEDA
GESUNDHEITSZENTRUM

KURHAUS DESIGN BOUTIQUE HOTEL
BAD WESTERNKOTTEN

Reset Retreat

Entgiftung - Regeneration - Innere Balance

27.11.-3.12.2026

Täglicher Tagesablauf

7.00 Uhr	Ayurvedisches Morgenritual - Kräuter-Detox-Tee und ein ruhiger Start in den Tag
7.30 Uhr	Morgenbewegung im Wechsel: sanftes Yoga, Qigong oder Pranayama
8.30 Uhr	Ayurvedisches Frühstück
09.30 -12.30 Uhr	Individuelle ayurvedische Anwendung nach Terminplan
12.30 Uhr	Ayurvedisches Mittagessen
13.30 - 14.30 Uhr	Ruhezeit und freie Zeit für sich
15.00 Uhr	Gesundheitsvortrag - je nach Tagesprogramm; Montag 30.11. vortragsfreie lange Pause

Individuelle ayurvedische Anwendungen:
Die Anwendungen werden persönlich und nach individuellem Terminplan angeboten. Möglich sind beispielsweise Abhyangam (Ganzkörpermassage), Padabhyangam (Fußmassage), Marma Chikitsa sowie ayurvedische Puldiagnose und Beratung.

Die Reihenfolge und Dauer der Behandlung richten sich nach dem vereinbarten Behandlungsplan und den verfügbaren Terminen.

Wo:	Ayurveda Gesundheitszentrum, Weringhauser Str. 5, Bad Westernkotten
Übernachtung:	6 Nächte im Design Boutique Hotel Kurhaus
Preis:	1.790 €

Jetzt anmelden:

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