



Ayurveda-Kuren in der Ayurveda und Naturheilpraxis

Martin Wohnlich

Stand 1.1.2025

Die ayurvedische Medizin dient der Erhaltung, Förderung und Wiederherstellung der untrennbaren Einheit aus Körper, Geist und Seele. Ayurveda sieht als eine der hauptsächlichen Krankheitsursachen die Disharmonie der drei Bioenergien - Vata, Pitta und Kapha - an.

Eine solche Disharmonie kann z.B. durch Ernährungsfehler, dauernde Stressbelastung und unausgewogene Lebensführung hervorgerufen werden. Bei all diesen Regulationsstörungen bilden sich im Körper Schlacken, die, wenn nicht rechtzeitig eingegriffen wird, zu verschiedenen Krankheitszuständen führen können. Um dieses Ungleichgewicht des Organismus wieder ins Lot zu bringen, bieten wir Ihnen verschiedene "Kuren" an.

Die Grundidee des Ayurveda ist dabei die Individualität des Patienten, folglich sind auch die Behandlungen individuell. Das genaue Kurprogramm wird Ihren Bedürfnissen angepasst. Kleine Programmänderungen sind im Einzelfall also sinnvoll und nötig.

Nachfolgend stellen wir Ihnen unser Kurprogramm vor. Alle Kuren können selbstverständlich auch ambulant durchgeführt werden.

Sämtliche Preise beziehen sich dabei auf die genannten Behandlungen. Schwankungen können sich ergeben, wenn die Kur individuell angepasst wird, oder Sie andere oder weitere Leistungen wünschen. Verlängerungstage bzw. -wochen sind nach Absprache selbstverständlich möglich.

Wenn Sie Ihren Kuraufenthalt eine passende Unterkunft suchen, können wir Ihnen gern behilflich sein.

Möchten Sie abnehmen oder sich das Rauchen abgewöhnen, dann unterstützen wir Sie mit Bioresonanz und/oder Ohrakupunktur.

Bitte sprechen Sie uns an, wir werden alles tun, damit Sie sich erholen und wohlfühlen können.

Das Praxisteam Martin Wohnlich



Ayurveda . Bioresonanz . Naturheilkunde



Die Ayurveda-Kuren im Überblick

- **Das ½ Tages Verwöhn Programm**
 - **Die 1 Tages Wellness-Kur**
 - **Ayurveda für Frauen „Spezial“**
 - **Die 2 oder /3 Tages VitaWell-Kur**
 - **Gesund und Abnehmen durch Ayurveda**
 - **Die klassische 7 - 21 Tage Panchakarma-Kur**
- **Individuelle Wünsche können werden gerne berücksichtigt. Einzelne Anwendungen können getauscht oder geändert werden.**

Das ½ Tages Verwöhn Programm

Lassen Sie sich 3-4 Stunden verwöhnen mit einer Mischung aus ayurvedischen Anwendungen. Genießen Sie einfach ein paar Stunden Urlaub für Körper, Geist und Seele.

Der Tag beinhaltet:

- 1 ayurvedisches Peeling (Udvaartana) **oder** 1 Stirnölguss (Shirodara)
- 1 x ayurvedische Saunaanwendung (Svedana)
- 1 ayurvedische Ganzkörpermassage (Abhyanga)
- Getränke und Ruhepausen inclusive

Dauer: ca. 3 Std.

Preis: € 150,00



Die 1 Tages Wellness-Kur

Gönnen Sie sich einen Tag eine Auszeit und lassen Sie sich verwöhnen. Sie werden von uns individuell betreut. Genießen Sie einfach ein paar Stunden Urlaub für Körper, Geist und Seele.

Der Tag beinhaltet:

- Information über Ayurveda
- Pulsdiagnose
- 1 ayurvedisches Peeling (Udvardana) **oder** 1 Stirnölguss (Shirodara)
- 1 x ayurvedische Saunaanwendung (Svedana)
- 1 ayurvedische Ganzkörpermassage (Abhyanga)
- Ayurvedisches Essen
- 1 Hopi Ohrkerzen **oder** 20 Min. Fussreflexzonenmassage
- Abschlussgespräch

Dauer: ca.5 Std.

Individuelle Wünsche können gerne berücksichtigt werden.

Preis: € 350,00

Ayurveda für Frauen „Spezial“

- Ayurvedischer Tee zur Begrüßung
- Ayurveda-Konsultation (ca. 20min)
- Fußmassage mit Kräuter-Peeling
- Gesichtsmassage mit passender Lotion oder Öl
- Kräuterpudermassage (Udvardana) für gesunde Haut
- Ayurvedische Dampfsaunabehandlung (Svedana)
- Kräuterstempelmassagen (Pinda Sweda), dies entgiftet und nährt Haut und Muskel

Dauer: ca.4 Std.

Preis: € 280,00

Zusätzlich können unter anderen eine 70min. ayurvedische Ganzkörpermassage (Abhyanga) für 90,-€ und/oder eine Ayurveda-Beratung nach Vata, Kapha, Pita mit Dosha-Analyse und Ernährungsempfehlungen für 70,- € gebucht werden.



Die 2 oder 3 Tages VitaWell-Kur (z.B. am Wochenende)

Die 2- oder 3-Tages VitaWell-Kur beinhaltet die folgenden Anwendungen, die auf Sie individuell auf sie zugeschnitten werden. Wir möchten wir Sie vertraut machen mit ayurvedischen Behandlungen, Sie verwöhnen und Ihr Wohlbefinden steigern. Vergessen Sie Ihren Alltag und tanken Sie neue Kraft.

- Kopfmassage, Gesichtsmassage und Gesichtsmasken
- Fußmassage und Fußpeeling
- Kräuter-Fußbad
- Konsultation (20 min.) durch den Ayurveda Spezialisten mit Dosha-Analyse
- Ganzkörpermassage mit individuell abgestimmten Ayurveda-Ölen
- Peeling Massage mit ayurvedischen Kräutern (Udvaartana)
- Kräuterstempelmassage (Pinda Sweda) mit individuell hergestellten Kräutersäckchen
- Kräuter-Dampfbad
- Hopi Ohrkerzen

Zur Steigerung des Wohlbefindens erhalten Sie täglich ayurvedische und Getränke und Snacks zur Verköstigung.

Dauer und Preise: 2 Tage á 5 Anwendungen: **350,00 €** (120 min. Behandlung / Tag)

3 Tage á 5 Anwendungen: **530,00 €** (120 min. Behandlung / Tag)

Gesund und Abnehmen durch Ayurveda

In diesem 4Phasen Programm nehmen Sie nicht nur ab, sondern verbessern Ihr Wohlbefinden.

Bei dieser Methode, die moderne Ayurveda Medizin beinhaltet wir auch Ihr Blut unter Berücksichtigung von mindestens 70 Werten untersucht und mit Hilfe von Stoffwechselanalyse bewertet.

Fragen Sie mich danach und lassen Sie sich individuell beraten.



Die klassische 7 - 21 Tage Panchakarma-Kur

Diese Kur wird individuell nach den Wünschen des/der Patienten/innen und deren Befinden und Konstitution zusammengestellt.

Meine Kuren werden Ambulant durchgeführt und kommen zu den Anwendungen und Behandlungen in meine Praxis.

Sie bekommen von mir alle für die Kur notwendigen Ernährungsratschläge und Rezepte.

Preis pro Woche **ca. 800-1000 €**