

LANKA PRINCESS AYURVEDA

KURPROGRAMME + PREISE

Winter 2011 / 2012 (01.11.2011 – 30.04.2012)

WELLNESS PUR 6 Tage	WELLNESS & BEAUTY 10 Tage	INTENSIV KUR 12 Tage / 18 Tage
01.11.11 - 31.03.12 € 486,00 Zusatztag € 81,00 01.04. - 30.04.12 € 413,00 Zusatztag € 69,00	01.11.11 - 31.03.12 € 889,00 Zusatztag € 89,00 01.04. - 30.04.12 € 755,00 Zusatztag € 76,00	01.11.11 - 31.03.12 €1.264,00/1.832,00 Zusatztag € 105,00/ 101,00 01.04. - 30.04.12 € 1.074,00/1.551,00 Zusatztag € 90,00/ 86,00
<p>Ärztliche Anfangs- und Abschlusskonsultation Kopfmassagen Ganzkörper-Synchronmassagen Ölstrahl Kopfbehandlungen Intensivmassagen Thermo-Öl-Kräuterreismassagen Kräuterbäder Blütenbad Thai Chi Wassergymnastik Meditation Yoga</p> <p><u>ca. 20 Anwendungen</u></p> <p><i>Zu Beginn und zum Abschluß der Kur werden Sie von unserem Arzt untersucht der Ihre Kur individuell auf Sie abstimmt. Unser Wellness Pur Arrangement bietet Ihnen täglich mehrere ayurvedische Behandlungen.</i></p> <p><i>Wellness Pur ist ideal für diejenigen, die keine gesundheitlichen Probleme haben, sich jedoch vom Alltagsstress entspannen und erholen wollen und zu mehr Vitalität gelangen möchten.</i></p>	<p><i>Jungbrunnen für Ihren Körper – Wohlbefinden für Ihre Haut</i></p> <p><i>Unsere Wellness & Beauty Kur verwöhnt Sie mit einer speziellen Kombination aus aufeinander abgestimmten ayurvedischen und kosmetischen Behandlungen. Diese Kombination macht die Wellness & Beauty Kur zu einem Wohlfühlerlebnis der besonderen Art für Körper, Geist und alle Sinne. Damit Sie sich wieder wohl in Ihrer Haut und in Ihrem Körper zu Hause fühlen können.</i></p> <p><i>Die ultimative Kur um die „Seele baumeln“ zu lassen...</i></p> <p>Ärztliche Anfangskonsultation Ärztliche Abschlusskonsultation Kopf- oder Fußmassagen Ganzkörper-Synchron-Massagen Öl-Reis-Kräuter-Massagen Intensivmassagen Ölstrahl Kopfbehandlungen Kräuterbäder Blütenbad Gesichtsbehandlung mit Tiefenreinigung Maniküre, Handmassage mit Pflegepackung Lymphstimulationsmassagen Pediküre, Fußmassage mit Pflegepackung Augenregenerationsbehandlung Aroma-Kosmetikbehandlung Klassische Ayurvedische Gesichtsbehandlung Shanaz-Ayurveda-Kosmetik-Behandlung Shanaz-Queens-Gold Gesichts-, Hals- und Dekolleté-Behandlung Garshan-Seidenhandschuh-Körpermassage mit Bodypeelingpackung</p> <p><i>Zur Entspannung und Bewegung empfehlen wir Ihnen zusätzlich Yoga, Tai Chi und Wassergymnastik.</i></p> <p><i>Insgesamt werden bei dieser 10-tägigen Kur, je nach Verordnung durch unseren Arzt, ca. 35 Anwendungen durchgeführt.</i></p>	<p>Ärztliche Anfangskonsultation Wöchentlich Konsultationen Abschlusskonsultation Meditation & Yoga Beachwalk Täglich ayurvedische Heilmittel Ernährungsberatung</p> <p>Minimum-Behandlungsdauer 12 Tage</p> <p><u>ca. 60 bzw. 90 Anwendungen</u></p> <p>Kopfmassagen Gesichtsmassagen Ganzkörper-Synchronmassagen Ölstrahl Kopfbehandlungen Öl-Kräuterreismassagen Intensivmassagen Akupunktur Darmreinigung Einläufe bei Bedarf Nasen- / Stirnhöhlenreinigung Augenbehandlungen Kräuterinhalationen Kräuter-Dampfbäder Kräuterbäder Blütenbad</p> <p><u>Bei Bedarf gegen Aufpreis:</u> Spezialbehandlungen Spezialmassagen</p> <p><i>Die Intensiv-Kur umfaßt alle traditionell bewährten Anwendungen auf der Grundlage der Panchakarma Kur. Zunächst werden Sie von unserem Arzt untersucht. Er wird dann die Behandlungen gemäss Ihrem Gesundheitszustand verordnen, und mit Ihnen den Therapieplan besprechen. Zusammen mit unserer ayurvedischen Ernährung und den ayurvedischen Heilmitteln entgiften und vitalisieren Sie Ihren Körper. Damit fördert diese Kur Ihre Gesundheit, verschafft Ihnen neue Lebenskraft, belebt Ihre Abwehr- und Selbstheilungskräfte und erhält die Funktionsfähigkeit von Körper und Geist bis ins hohe Alter. Mit unserer Meditation, dem Yoga und den Bewegungstherapien steigern Sie zusätzlich den Wohlfühleffekt.</i></p> <p><i>“Dem Leben mehr Jahre – den Jahren mehr Leben”.</i></p>
<p>PRINCESS BEAUTY 6 Tage</p> <p>01.11.11 - 31.03.12 € 297,00 Zusatztag € 50,00 01.04. - 30.04.12 € 252,00 Zusatztag € 42,00</p>		
<p>Gesichtsbehandlung mit Tiefenreinigung Zwei Lymphstimulationsmassagen, Maniküre und Pediküre mit Pflegepackung und Hand-, bzw. Fußmassage Lymphstimulationsmassage mit Augenregenerationsbehandlung, Klassische Ayurvedische Kosmetikbehandlung und Ayurvedische Ganzkörpermassage, Garshan-Seidenhandschuh Körpermassage mit Bodypeelingpackung</p> <p><i>Unser Princess Beauty Arrangement bietet internationale und ayurvedische Behandlungen. Sie können diese Behandlung mit zahlreichen Anwendungen aus unserem Beauty-Programm gegen Aufpreis ergänzen.</i></p>		

LANKA PRINCESS AYURVEDA

KURPROGRAMME + PREISE

Winter 2011 / 2012 (01.11.2011 – 30.04.2012)

BEAUTY & VITAL 10 Tage	SCHLANK & GESUND 12 Tage	SCHLAFEN & HEILEN 12 Tage
01.11.11 – 31.03.12 € 1.143,00 Zusatztag € 114,00 01.04. – 30.04.12 € 971,00 Zusatztag € 97,00	01.11.11 – 31.03.12 € 1.212,00 Zusatztag € 101,00 01.04. – 30.04.12 € 1.031,00 Zusatztag € 86,00	01.11.11 – 31.03.12 € 1.073,00 Zusatztag € 89,00 01.04. – 30.04.12 € 912,00 Zusatztag € 78,00
<p><i>In der alltäglichen Hektik geht oftmals das Gefühl der inneren Harmonie verloren. Es mangelt an körperlichem und geistigem Wohlbefinden. Dieser Urlaub soll Ihnen dazu dienen, diese Defizite auszugleichen. Diese speziell zur Reduktion und Straffung des Gewebes entwickelte Kur, bietet Ihrem Körper und Ihrer Haut an, sich zu regenerieren, Alterserscheinungen entgegenzuwirken und sich von Ballast zu befreien. Die Ayurvedischen Anwendungen und Heilmittel, die Ernährung und die Bewegungsvorschläge sind so optimal aufeinander abgestimmt, damit der größtmögliche Erfolg für Sie erzielt werden kann.</i></p> <p>Diese Kur steht ganz im Zeichen des inneren und äusseren Wohlbefindens.</p> <p>Ärztliche Anfangs-, Kontroll- und Abschlusskonsultationen Kopf- und Fußmassagen Ganzkörper-Synchron-Massagen Öl-Reis-Kräuter-Massagen Gesichtsmassagen Kräuterbäder, Blütenbad Ayurvedische Medizin Gesichtsbehandlung mit Tiefenreinigung Maniküre, Handmassage mit Pflegepackung Lymphstimulationsmassagen Pediküre, Fußmassage mit Pflegepackung Augenregenerationsbehandlung Aroma-Kosmetikbehandlung Klassische Ayurvedische Gesichts- Behandlung Shanaz-Ayurveda-Kosmetik- Behandlung Shanaz-Queens-Gold Gesichts-, Hals- und Dekolleté-Behandlung Garshan-Seidenhandschuh- Körpermassage mit Bodypeelingpackung</p> <p><i>Zur Entspannung und Bewegung bieten wir Ihnen Yoga, Meditation, Tai Chi und Wassergymnastik an.</i></p> <p><i>Insgesamt werden bei dieser 10-tägigen Kur ca. 50 Anwendungen durchgeführt.</i></p>	<p>„Schlank werden und bleiben“</p> <p><i>Schlankheitswochen im Lanka Princess – das bedeutet bewusstes Geniessen, ohne zu hungern. Das lästige Kalorienzählen ersetzen wir durch ein spezielles ayurvedisches Ernährungskonzept. Diese Kur reinigt den Körper von Gift- und Schlackestoffen, die Verdauung wird optimiert und die Organitätigkeit gestärkt. Zur Fettverbrennung werden Ausdauerprogramme, wie tägliche Strandläufe und Wassergymnastik angeboten. Tai Chi und Yoga sind die vollkommene Ergänzung zur Ayurveda-Kur. Den Abschluss Ihrer Schlankheitskur bildet eine Ernährungsberatung, die Sie motiviert, Ihre Ernährungsgewohnheiten dauerhaft umzustellen, so dass Sie fit und gesund bleiben.</i></p> <p>Es erwartet Sie ein spezielles ayurvedisches Behandlungsprogramm zur inneren und äusseren Reinigung, Entschlackung und Entgiftung. Tanken Sie neue Energie für Ihr körperliches und geistiges Wohlbefinden.</p> <p>Ärztliche Anfangs-, Kontroll- und Abschlusskonsultationen Wellness-Fitness Check inklusive der Messung des Fettanteils Tägliche Gewicht reduzierende Ayurveda-Medizin auf Kräuterbasis Akupunktur zur Reduzierung des Hungergefühls Oleation (Ghee) Nasen-Stirnhöhlenreinigung Einläufe (Vasti) Ölstrahl-Kopfbehandlungen Kopfmassagen Gesichtsmassagen Ganzkörper-Synchron-Massagen Intensivmassagen Öl-Reis-Kräuter-Massage Dampfbäder Kräuterbäder Blütenbad</p> <p><i>Der Behandlungsplan wird durch den Arzt individuell auf jeden Gast abgestimmt. Insgesamt werden bei dieser 12-tägigen Kur ca. 50 Behandlungen durchgeführt</i></p> <p><i>Auf Wunsch können weitere Gewicht reduzierende Behandlungen wie die Reinigung des Magen-Darm Traktes oder Dampfbäder hinzu gebucht werden.</i></p>	<p>Die harmonisierende Entspannung Immer mehr Menschen leiden z.B. an Einschlaf- und Durchschlafstörungen und an Tagesmüdigkeit.</p> <p><i>Warme Ölstirngüsse (Shirodharas) balancieren die rechte und linke Gehirnhälfte aus. Meditation, Atemübungen, sowie Yoga bringen Ruhe und Ausgeglichenheit.</i></p> <p>Ideal zum Loslassen und Ruhe finden.</p> <p>Ärztliche Anfangs-, Kontroll- und Abschlusskonsultationen Täglich Ayurveda-Medizin Persönlichkeits Check Shirodharas, Mildes Nasya Mildes Virechana Kopfmassagen, Gesichtsmassagen Synchronmassagen, Fußmassagen Intensivmassagen Kräuterbäder, Blütenbad</p> <p><i>Wir empfehlen das Zubuchen weiterer schlaf fördernder Anwendungen wie z.B. Dampfbäder und Shirovastis zur Tiefenentspannung.</i></p> <p><i>Insgesamt werden bei dieser 12-tägigen Kur ca. 45 Behandlungen durchgeführt.</i></p> <p>ZELLULITIS BEHANDLUNG 6 Tage / 10 Tage</p> <p>01.11.11 - 31.03.12 € 478,00 / € 999,00 01.04. – 30.04.12 € 406,00 / € 853,00</p> <p><i>Ayurveda definiert diese Krankheit als Störung der Doshas und gibt effektive Behandlungsmöglichkeiten..</i></p> <p><i>Vertrauen Sie auf eine absolut individuelle Behandlung..</i></p> <p>Ärztliche Konsultation Ganzkörper-Synchron-Massagen Öl-Reis-Kräuter-Massagen Spezielle Zellulitisbehandlungen Akupunktur (10 tägige Kur) Kräuterbäder, Ayurvedische Medizin Yoga, Thai Chi, Wassergymnastik Bewegungsübungen</p> <p><i>Der Erfolg nach einer Zellulitis Behandlung spricht für sich. Die Umsetzung Ihres neu erlangten Wissens , erhält Ihnen langfristig das Erreichte.</i></p> <p><i>Insgesamt werden bei dieser 6 bzw. 10-tägigen Kur, ca. 17 bzw. 40 Anwendungen durchgeführt.</i></p>

LANKA PRINCESS AYURVEDA

KURPROGRAMME + PREISE

Winter 2011 / 2012 (01.11.2011 – 30.04.2012)

PARKINSON BEHANDLUNG 12 Tage	ANTI STRESS & BURN OUT 12 Tage
01.11.11 – 31.03.12 € 1.330,00 Zusatztag € 111,00 01.04. – 30.04.12 € 1.130,00 Zusatztag € 95,00	01.11.11 – 31.03.12 € 1.499,00 Zusatztag € 125,00 01.04. – 30.04.12 € 1.275,00 Zusatztag € 106,00
<p>Eine unterstützende Kur bei neurologischen Erkrankungen.</p> <p><i>Ayurveda sieht die Problematik der neurologischen Erkrankungen im Ungleichgewicht des Vata-Dosha. Das Fortschreiten der meist degenerativen Erkrankung kann durch den Ausgleich des Vata-Dosha aufgehalten werden. Der Zustand des Patienten kann erhalten bzw. regeneriert werden.</i></p> <p>Ärztliche Konsultationen Kopf- und Gesichtsmassagen Ganzkörper-Synchron-Massagen Intensivmassagen Ölstrahl Kopfbehandlungen Kräutergüsse (Herbal Parisheka) Nasen- und Stirnhöhlenreinigung Spezielle Einläufe (Prasthutha Vasthi) Weitere Spezialbehandlungen wie Uro Vasthi, Kati Vasthi etc. nach ärztlicher Verordnung</p> <p><i>Eine Linderung der Beschwerden kann eintreten, wenn die Kur zwei Mal im Jahr durchgeführt wird. Nach der Kur ist es wichtig, das neu gelernte Verhalten gemäß Ihres persönlichen Konstitutionstyps (Dosha) umzusetzen, die ayurvedischen Medikamente zu Hause weiter einzunehmen, sowie den Tagesablauf regelmäßig zu gestalten.</i></p> <p><i>Durch die Integration von wiederkehrenden Massagen, Yoga und Meditation in die Tagesroutine, können Sie zur Besserung Ihrer Beschwerden beitragen.</i></p> <p><i>Insgesamt werden bei dieser 12-tägigen Kur, je nach Verordnung durch unseren Arzt, ca. 60 Anwendungen durchgeführt.</i></p>	<p>Eine Erholungs- und Regenerierungskur pur.</p> <p><i>Charakteristische Merkmale des Burnout-Syndroms sind körperliche und emotionale Erschöpfung, anhaltende psychische und physische Antriebsschwäche, Schwächung des Immunsystems und Schlafstörungen.</i></p> <p><i>Im Rahmen der Kur können Sie erfahren, wie Sie Ihrem Dosha entsprechend leben und künftig Überforderungen vermeiden können, die zu erneutem Auftreten der psychosomatischen Symptome führen können. Die notwendige Distanz zur Ursache der Problematik ist schon durch den Aufenthalt in unserem Hotel gegeben.</i></p> <p><i>Die Besonderheiten dieser Kur sind die Spezialbehandlungen, die das Kurprogramm unterstützen und von den Ärzten auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt werden.</i></p> <p>Ärztliche Konsultationen Kopf- und Gesichtsmassagen Ganzkörper-Synchron-Massagen Fußmassagen Öl-Reis-Kräuter-Massagen Intensivmassagen Ölstrahl Kopfbehandlungen wie Shirodara, Tharadara, Kashyadara oder Oeldara Heilende Kopfbehandlung Kräuterbäder Blütenbad Tägliche Meditation</p> <p><i>Bei uns im Haus haben Sie Zeit und Raum zum Ausruhen und Regenerieren. Die begleitenden Angebote wie Meditation, Yoga und Tai Chi unterstützen den Entspannungsprozess und Sie haben die Gelegenheit diese auszuprobieren und zu Hause fortzuführen.</i></p> <p><i>Insgesamt werden bei dieser 12-tägigen Kur, je nach Verordnung durch unseren Arzt, ca. 70 Anwendungen durchgeführt.</i></p>