

# AYURVEDA FRÜHLINGS-KUR

18. April - 02. Mai 2020

Meierhof Geras im Waldviertel



## Nutze die beste Zeit im Jahr!

### Tiefgreifende Regeneration und Heilung auf ganzheitlicher Basis

Unter der Leitung von Dr.med. L. Kronpaß, Ayurveda-Arzt und Frauenarzt wird in dieser Kur die traditionelle indische Heilmethode als Ganzheitsmedizin auf Ihre individuellen Bedürfnisse abgestimmt.

Elemente des Pancakarma-Konzeptes, wie wohltuende Massagen, ayurvedische Vollverpflegung und Yoga ergänzen die individuell abgestimmten Kurpläne.

## Ablauf/Programm:

- Ärztliches Erstgespräch, Bestimmung der individuellen Konstitution, Erstellung des Behandlungsplans, tägliche ärztliche Konsultation, Abschlussbesprechung
- Tägliche ayurvedische Ganzkörper-Ölmassagen (Abhyanga, Synchronmassagen uvm.)
- Ayurvedische Spezialanwendungen nach individuellem Therapieplan (Gelenksbehandlungen mit Kräuterstempel, Stirnölguss, Wärmeanwendungen uvm.)
- Ayurvedische Vollverpflegung auf vegetarischer Basis unter Leitung eines erfahrenen Ayurveda-Kochs
- Tägliches Yoga- und Meditationsangebot, sowie Begleitprogramm
- Vorträge zu Grundlagen, Geschichte und Philosophie des Ayurveda, Ernährungslehre und praktischen Tipps für die Anwendung zuhause

**Kurpreis 1 Woche: EUR 1.393\***

**Kurpreis 2 Wochen: EUR 2.645\*** (zuzüglich Unterkunft • Einzelzimmer EUR 70\*\* • Doppelzimmer EUR 60\*\*)

\* Der Kurpreis enthält sämtliche vom Arzt angeordnete Leistungen (Erstgespräch und weitere Konsultationen, ayurvedische Präparate, tägliche Massagen und Spezialanwendungen, tägliche Yoga- und Meditationseinheiten, sowie ayurvedische Vollpension)

\*\* Preis pro Person und Nacht

## Was kann Ayurveda?

Seit tausenden von Jahren verhilft die ayurvedische Heilkunst dem Menschen zu Gesundheit und Wohlbefinden.

Die grundlegende Idee dahinter ist die Wiederherstellung des Gleichgewichts auf körperlicher und seelischer Ebene.

Die wesentlichen Elemente jedes Kuraufenthalts bestehen in der Konstitutionsbestimmung, einer Vorkur zur Reinigung und Auslei-

tung von Schlacken und Giftstoffen, der aufbauenden und regenerierenden Haupt-Kur mit ayurvedischen Öl-Massagen, der Wärmetherapie und Kräutermedizin, sowie der ayurvedischen Ernährung.

Eine zusätzliche Anleitung zum individuellen Lebensstil, sanfte Atemübungen und ein ausgleichendes Yoga-Programm unterstützen in perfekter Form die körperliche und auch mentale Neuausrichtung.

## Warum sollte ich an eine Kur denken?

Lebensstil, Ernährung, Arbeitsalltag und soziales Umfeld nehmen Einfluss auf unseren Körper, unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden.

Wenn die Kompensationsmechanismen unserer Innenwelt – Immunsystem, hormonelles System, Nervensystem, Psyche – dem Druck der Außenwelt nicht mehr standhalten können, kann

es in einer Art psycho-neuro-immunologischer Kettenreaktion zu Krankheiten kommen.

Oftmals kann durch rechtzeitige Intervention und eine individuell abgestimmte Ayurveda-Kur nachhaltig Abhilfe geschaffen werden.

## Für welche Beschwerden kann eine Ayurveda Kur in Betracht gezogen werden?

Bei ersten Anzeichen von Zivilisationserkrankungen, zur Vorbeugung, bevor Beschwerden entstehen, wie z.B.

- bei Verdauungsproblemen
- Müdigkeit
- Abgeschlagenheit
- Schlafstörungen
- zur inneren und äußeren Reinigung
- Regeneration von Geweben und Gelenken
- zum Verjüngen der Haut
- zur Wiederherstellung der inneren Balance

Weiters bei

- hormonellem Ungleichgewicht (Wechselbeschwerden, Kinderwunsch etc.)
- chronischen Schmerzzuständen in Rücken und Gelenken
- allergischen Erkrankungen, wie z.B. Asthma, Nahrungsmittelunverträglichkeiten, Allergien
- Autoimmunerkrankungen, wie z.B. Rheuma
- Erschöpfungszuständen, z.B. Burn-out-Syndrom
- Stoffwechselerkrankungen, z.B. Diabetes
- Aufbau nach Krebserkrankungen – zurück zu Lebenskraft und körperlicher Stärke

## Unter der Leitung von:



### **Dr.med. Ludwig Kronpaß**

Ayurveda-Arzt, Frauenarzt und gynäkologischer Onkologe  
Dozent für Ayurveda  
AyurSan-Zentrum Sankt Salvator,  
Bad Griesbach, Bayern

#### **Schwerpunkte:**

Ayurvedische Gynäkologie  
Onkologie  
Erkrankungen des Bewegungsapparates



### **Petra Brattinger**

Ayurveda-Therapeutin,  
Yoga-Lehrerin  
Dozentin für Ayurveda  
AyurSan-Zentrum Sankt Salvator,  
Bad Griesbach, Bayern

#### **Schwerpunkte:**

Marmatherapie  
Ernährungsberatung  
Yoga-Therapie



### **Irmi Wallner**

Ayurveda-Therapeutin  
Praxis Ayurveda-Devi, Wien

#### **Schwerpunkte:**

Pancakarma-Kuren  
Craniosacral Balancing  
Faszien-Integration