★★★★ SUPERIOR
LARIMAR
HOTEL·THERME·SPA
STEGERSBACH
AYURVEDA
GANZJÄHRIG
SEIT 2008
AYURVEDA
MIT SPEZIALISTEN AUS INDIEN 2024
www.larimarhotel.at/ayurveda

AYURVEDA - DAS WISSEN VOM LEBEN

Ayurveda hat seinen Ursprung in Kerala, Südindien und gilt als die erste vollständige Gesundheitslehre der Welt. Übersetzt bedeutet Ayurveda „Das Wissen vom Leben". Die ganzheitliche Lehre über den Menschen und die Gesundheit entwickelte sich in Indien vor mehr als 5.000 Jahren und berücksichtigt alle Aspekte des Lebens: die körperlichen, die geistigen und die seelischen. Im Ayurveda werden diese, durch die Behandlung der Ursachen von Ungleichgewichten, in Balance gebracht und sorgen so nachhaltig für Gesundheit und Wohlbefinden.

**„Die Welt setzt sich in der ayurvedischen Philosophie aus fünf Elementen zusammen: Erde, Wasser, Feuer, Luft und Äther. So auch unser Körper. Er ist so etwas wie eine Welt im Kleinen.
Daher müssen alle diese Elemente im Körper im richtigen Verhältnis zueinander vertreten sein:
reine Erde, reines Wasser, reines Feuer oder Sonnenlicht, reine Luft und freier Raum."**
(Mahatma Gandhi)

Drei Lebensenergien „bestimmen" nach Ayurveda den Menschen und „wohnen" seinem Körper inne: Vata, Pitta und Kapha. Eine schlechte physische Verfassung wird demnach auf eine Störung der Lebensenergien zurückgeführt.

Im Larimar genießen Sie authentisches Ayurveda mit außergewöhnlichen Ayurveda-Spezialisten aus Indien: zwei indische Vaidyas (aus dem Sanskrit, bedeutet sinngemäß Ayurveda-Ärzte), Ayurveda-Therapeuten, ein Ayurveda-Koch und Yogis. Gemeinsam mit dem Team des Larimar-Spa und der Kurärztin Dr. med. Karin Grün sorgen die indischen Therapeuten für Ihr Wohlbefinden und gehen behutsam auf Ihre individuellen Bedürfnisse ein. Bei schwerwiegenden gesundheitlichen Problemen ist eine allgemeinmedizinische Abklärung bei Ihrem Hausarzt oder bei der Larimar-Kurärztin ratsam.

INDIKATIONEN FÜR AYURVEDA

Ayurvedische Behandlungen können mit Hilfe der jahrtausendealten Naturheil- und Erfahrungsmedizin Körper, Geist und Seele in Einklang bringen. Sehr viele Larimar-Gäste konnten ihren Gesundheitszustand mit Ayurveda bereits sowohl präventivmedizinisch, als auch kurativ wesentlich verbessern. Die Erfahrung zeigt, dass die speziellen Behandlungen und Kräuter bei vielen gesundheitlichen Problemen Verbesserungen erzielen können. Insbesondere bei:

- Schlafstörungen, Abgeschlagenheit, Dauermüdigkeit
- Magen- und Darmübersäuerung und -entzündungen
- Verdauungsstörungen und Gastritis
- Herz-Kreislauf-Beschwerden
- Erhöhte Herzfrequenz, Pulsrasen
- Lymphstau
- Leber-, Gallen-, Blasen- und Nierenbeschwerden
- Hautkrankheiten
- Neuromuskuläre Beschwerden
- Tinnitus
- Arthrose, Arthritis, Erkrankung des rheumatischen Formenkreises
- Gelenks- und Wirbelerkrankungen

Weitere Indikationen: Übergewicht, Allergien, Stoffwechselstörungen, psychosomatische und psychische Krankheitsbilder wie Angstzustände, Depressionen oder Burnout

Empfehlung: Buchen Sie Ihren Ayurveda-Aufenthalt im Larimar mind. 10 Wochen vor dem gewünschten Anreisetermin.

GESUNDHEIT & PHILOSOPHIE

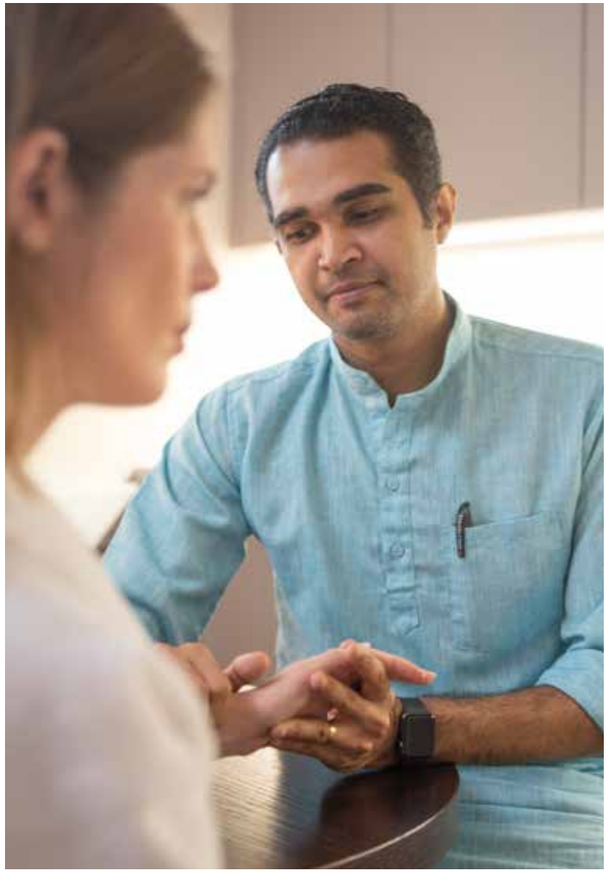
VATA, PITTA, KAPHA

In der ayurvedischen Gesundheits- und Ernährungslehre beeinflussen die drei „Doshas" (Kräfte) Ihre individuellen körperlichen, geistigen und seelischen Eigenschaften. Ihr Konstitutionstyp ergibt sich aus dem Ausprägungsverhältnis der drei Doshas Vata, Pitta und Kapha. Stehen diese im Gleichgewicht, sind Sie nach Ayurveda gesund und glücklich.

VATA: Steuert Bewegung, Kreislauf und Verdauung und ist dem Element Luft zugeordnet. Vata-Typen sind geistig rege, schlank und zierlich, dabei eher unruhig und leiden eher unter Schlafstörungen. Sie benötigen sehr regelmäßige, warme Mahlzeiten und Getränke und sollten blähende und zu stark gewürzte Gerichte meiden.

PITTA: Das Stoffwechselprinzip besteht aus den Elementen Feuer & Wasser. Es gibt dem Körper Wärme und Nahrung. Pitta-Typen sind eher hellhäutig, sensibel, ehrgeizig und neigen zu Hautkrankheiten. Sie sollten vorsichtig mit Kaffee und Alkohol sein und scharfe wie ölige Nahrungsmittel meiden. Sie vertragen süß, bitter und herb besonders gut.

KAPHA: Zum Strukturprinzip Kapha gehören die Gutmütigen mit eher kräftiger Statur. Wasser & Erde sind ihre Elemente. Sie lieben scharfe Gewürze und essen gerne, haben aber eine träge Verdauung und bewegen sich nicht immer gerne. Sie sollten alle fetten, gebratenen und schweren Nahrungsmittel sowie Süßspeisen und Milchprodukte meiden.



Kukku Ramesh, BSc, B.A.M.S.
Vaidya (indischer Ayurveda-Arzt),
ganzjährig im Larimar Premium Spa

5-jähriges Ayurveda-Medizin-Studium, Diplom für Naturopathy & Yoga, Erfahrungen in Resorts in Indien & den Malediven. **Vorträge:** Ayurvedische Lebensphilosophie, Dinacharya – tägliche Routine, Rutucharya – saisonale Routine, Panchakarma und ayurvedische Ernährung.

Kavitha Gopalan Shyamala, MSc, B.A.M.S.
Vaidya (indische Ayurveda-Ärztin) & Yoga-Meisterin,
ganzjährig im Larimar Premium Spa

Ayurveda-Medizin-Studium, MSc. in Yoga-Therapie, zertifizierte Yoga-Trainerin, Erfahrung als Ayurveda-Ärztin und Yogalehrerin durch die Arbeit in verschiedenen Resorts und Ayurveda-Zentren in Indien und Europa.

UNSERE AYURVEDA-SPEZIALISTEN AUS INDIEN

Auf Ihrem Weg zu mehr Gesundheit und Wohlbefinden begleitet Sie unser indisches Top-Spezialisten-Team aus Kerala. Mit umfangreichem Praxiswissen und jahrelanger Erfahrung in Resorts und Gesundheitszentren in Europa und Asien bringen die Larimar Ayurveda-Spezialisten die uralte indische Gesundheitslehre Ayurveda ins Hotel Larimar in Stegersbach. Unsere Spezialisten sind zu unterschiedlichen Zeiten im Larimar. Es sind stets 4 Therapeuten zeitgleich vor Ort.

Adul, Therapeut & Yogi

Diplome in Ayurveda-Nursing-Kerala, diplomierter Yogalehrer, Erfahrungen und Praxiswissen aus Tätigkeiten in mehreren Resorts in Indien und in Krankenhäusern in Trivandrum und Kottayam.

Snehamol, Therapeutin

Dipl. Ayurveda-Panchakarma-Therapeutin, Praxiswissen durch die Arbeit in den Ayurveda-Krankenhäusern „Muthi Ayurveda Hospital Vechoor“ und „Ayur Jeeva Ayurveda Clinic“, Diplom in Ayurveda Nursing.

Shine, Therapeut & Yogi

Diplomierter Ayurveda-Panchakarma- und Yoga-Therapeut, umfangreiches Praxiswissen aus Tätigkeiten in Resorts in Indien.

Libiya, Therapeutin & Yogi

Diplomierte Ayurveda-Panchakarma-Therapeutin, Praxiswissen und Erfahrungen durch die Arbeit im Balaji Tambe-Health Care Center und in mehreren Krankenhäusern in Indien.

Sudheesh, Therapeut

Diplome in Ayurveda-Panchakarma, Ayurveda-Nursing-Kerala, Kalari-Hand- und Fußmassage, umfangreiches Praxiswissen aus Tätigkeiten in Resorts in Goa und auf Bali.

Jijimol, Therapeutin

Diplomierte Ayurveda-Panchakarma-Therapeutin, Erfahrungen und Praxiswissen aus Tätigkeiten in mehreren Resorts in Indien.

Rekha, Therapeutin

Diplomierte Ayurveda-Panchakarma-Therapeutin, Praxiswissen durch die Arbeit im Ayurveda Panchakarma Krankenhaus „Alappuzha“, 5 Jahre Erfahrung in Europa.

„Ayurveda-Kur: Sehr kompetenter und engagierter Ayurveda-Arzt sowie sehr gute Therapeuten und beste Therapien - Arzt samt Team ausgezeichnet, sympathisch und freundlich. Da komme ich wieder sehr gerne.“
Georg, Larimar-Gast

„Dieses Hotel kann ich wärmstens weiterempfehlen für einen Ayurveda Aufenthalt, man wird bestens betreut. Die Massagen sind hervorragend und das Essen ausgezeichnet." Karin, Larimar-Gast

AYURVEDISCHE ERNÄHRUNG

FÜR MEHR LEBENSENERGIE

„Wenn die Ernährung falsch ist, kann Medizin keine Wirkung erzielen.
Wenn die Ernährung korrekt ist, braucht man keine Medizin."
(ayurvedisches Sprichwort)

Authentische ayurvedische Ernährung ist wichtig für eine ganzheitlich-erfolgreiche Ayurveda-Therapie. Sie unterstützt den Menschen bei seiner Entwicklung im körperlichen, geistigen und seelischen Bereich. Spezielle ayurvedische Kräuter und Gewürze wie Kurkuma, Kardamom, Safran, Senfkörner, Muskat, Zimt, etc. regen Ihr Verdauungsfeuer „Agni" und Ihren Stoffwechsel an. Ghee reinigt die Transportkanäle „Srotas" im Körper, damit Nahrungsmittel besser aufgespalten werden und leichter verdaulich sind. So erhält Ihr Körper alle benötigten Nährstoffe.

Wertvolle Ernährungsempfehlungen vom Ayurveda-Koch:

- Die Nahrung soll vorwiegend warm, schonend und frisch zubereitet sein.
- Eiskalte Getränke sollten vermieden werden, da sie die Verdauungskraft schwächen.
- Trinken Sie zu den Mahlzeiten heißes Wasser.
- Mittags ist die Zeit für die Hauptmahlzeit, abends sollten Sie leichte Kost zu sich nehmen.
- Essen Sie erst, wenn Sie Hunger haben und das vorausgegangene Essen vollständig verdaut ist (nach 4 bis 6 Stunden).
- Essen ist Genuss und sollte in einer ruhigen und schönen Umgebung, mit viel Zeit und wenig Ablenkung stattfinden.
- Oft kauen - mindestens 30 mal.

Im Larimar genießen Sie spezielle ayurvedische Tridosha-Menüs, die für alle Dosha-Typen geeignet sind, im edlen Ayurveda-Stüberl des Larimar-Restaurants – authentisch wie in Indien – gemeinsam mit anderen Ayurveda-Gästen.

DOSHA-SPEZIFISCHE ERNÄHRUNG: GEWÜRZ-EMPFEHLUNGEN

VATA: Gewürze mit süßlichem Geschmack und wärmender Wirkung, wie Anis, Ajwain, Fenchel, Kreuzkümmel, Muskatnuss, Ingwer, Nelke, Safran und Zimt sind empfehlenswert. Aus der regionalen Küche eignen sich Basilikum, Majoran, Salbei, Lorbeer und Thymian.

PITTA: Pitta verträgt alle bitteren, süßen und etwas schwereren Gewürze, wie Dill, Fenchel, Kardamom, Koriander, Kurkuma und Safran. Diese harmonisieren den Körper. Kreuzkümmel und etwas frischer Ingwer steigern Agni, ohne Pitta zu erhöhen.

KAPHA: Besonders bittere und scharfe sowie allgemein stoffwechselanregenden Gewürze, wie Chili, Bockshornkleesamen, Kreuzkümmel, Kurkuma und Pfeffer sind empfehlenswert.

AYURVEDISCHE BEHANDLUNGEN

BEHANDLUNGEN MIT DEN INDISCHEN VAIDYAS
(Ayurveda-Ärzten)

1. Ayurvedische Puls-Analyse mit Gesundheitsberatung*
bezieht sich auf Ihre körperliche, geistige und emotionale Gesundheit. Die Kombination der Doshas (die 3 dynamischen Lebenskräfte) wird analysiert. Dies bildet die Grundlage für Behandlungen, Veränderung der Ernährung, Bewegung und Änderung des Lebensstils.
25 Min. € 72,-

2. Ayurvedische Puls-Analyse mit Gesundheits- und Ernährungsberatung*
Sie erhalten zusätzlich einen individuell auf Ihr Dosha abgestimmten Ernährungsplan.
50 Min. € 108,-

3. Yoga Therapie
mit den Praktiken und Techniken der Yoga-Therapie wird auf die individuellen Bedürfnisse eingegangen. (siehe Seite 11)
50 Min. € 104,-

4. Abhyanga - Kräuterölmassage
gilt in Indien als die Königin der ayurvedischen Massagen. Mit speziellem warmen Öl wird der gesamte Körper umhüllt. Die Massage harmonisiert die Körperenergien, beruhigt das Nervensystem, stärkt das Immunsystem, regt den Lymphfluss an, reinigt und nährt die Haut und das Gewebe.
25 Min. für die Körperrückseite € 59,-
50 Min. Ganzkörperölmassage € 104,-

5. Abhyanga - Synchron vierhändig
Zwei Therapeuten massieren gleichzeitig die rechte und linke Körperseite mit fließenden Bewegungen. Genießen Sie die synchronen Bewegungen und ein einzigartiges Gefühl.
50 Min. € 169,-

6. Abhyanga & Shirodhara
Die Kombination der Ganzkörper-Ölmassage mit dem Stirnölguss ist besonders empfehlenswert und steigert die positive Wirkung auf Wohlbefinden und Gesundheit.
90 Min. € 179,-

7. Kizhi - Kräuterstempel-Massage
In Kombination mit ausgewählten, warmen Ölen wirken die Kräuterstempel besonders wohltuend auf Muskulatur, Gelenke, Wirbelsäule und Gewebe.
25 Min. € 59,-
50 Min. € 104,-

8. Naranga Kizhi-Stempelmassage
ist eine Art von Kizhi-Therapie, bei der eine heiße Mischung aus gewürfelten Zitronen, Ölen und Kräutern in einem Leinenbeutel auf den Körper aufgetragen wird. Nackensteifheit, Gelenksbeschwerden, Schulterprobleme, Rückenschmerzen und rheumatische Erkrankungen können damit gelindert werden. Bitte mindestens einen Tag vorab reservieren (Vorbereitungszeit erforderlich).
25 Min. € 59,-
50 Min. € 106,-

9. Shiro-Abhyanga - Kopfmassage
Im Ayurveda wird der Kopf als „Tor zur Seele“ bezeichnet. Durch die Massage von Kopf, Nacken & Schultern mit Kräuteröl können tiefsitzende Spannungen gelöst und die Sinne angeregt werden.
25 Min. € 59,-

10. Mukabhyanga - Gesichtsmassage
Diese Massage von Kopf, Nacken und Gesicht mit hochwertigem Kokos-Öl schärft die Sinne und hat eine sehr beruhigende und harmonisierende Wirkung auf Körper, Geist und Seele. Dazu kommt die pflegende Wirkung auf Haut und Haare.
40 Min. € 76,-

11. Padabhyanga - Fußmassage
Die wohltuende und belebende Anwendung hat durch die Aktivierung der Marma-Punkte an den Füßen und Unterschenkeln eine regenerierende und kräftigende Wirkung auf den gesamten Organismus. Die Behandlung fördert den Schlaf, kann das Hautbild an den Beinen und Füßen verbessern und sich indirekt positiv auf die Sehkraft auswirken.
25 Min. € 59,-
50 Min. € 104,-

12. Upanahasveda - Rückenmassage
Intensive Rückenmassage mit warmem Öl. Wirkt tiefgehend, löst Verspannungen. Für mehr Beweglichkeit und freien Energiefluss.
25 Min. € 59,-

**Findet in englischer Sprache statt, Übersetzung bei Bedarf möglich.*

13. Udvartana - Pulvermassage
Die anregende Trocken-Massage wird mit fein gemahlenem Pflanzenpulver durchgeführt. Diese Massage hat einen starken Peelingeffekt und wirkt reinigend, glättend und festigend auf die Haut.
50 Min. € 104,-

14. Neerabhyanga - Ayurvedische Lymphdrainage
Durch sanfte Grifftechniken wird das Lymphsystem aktiviert und angeregt. Die Massage wird mit speziellem Kräuteröl durchgeführt, wirkt abschwellend, blutdrucksenkend und beruhigend. Entschlackung, Entwässerung und Entgiftung des Körpers werden gefördert.
25 Min. € 59,-
50 Min. € 104,-

15. Marma-Energie-Massage
nach einer jahrtausendealten Tradition zur Stimulation der Marma-Massage-Punkte, die sich über den ganzen Körper verteilen. Besonders bei sehr tief liegenden Blockaden, Verspannungen und psychosomatischen Beschwerden zu empfehlen.
50 Min. € 104,-

16. Pizhichil - Königsguss
Beim Ganzkörper-Ölguss, auch „Königsguss“ genannt, werden 4-5 Liter warmes Öl über den gesamten Körper gegossen. Dadurch wird der Stoffwechsel der Haut und der Organe intensiv angeregt und eine stark entgiftende und entspannende Wirkung erreicht. Hilfreich auch bei rheumatischen Erkrankungen, vegetativen Störungen, chronischen Schmerzen und bei psychosomatischen Störungen. Um einen Heileffekt zu erzielen, wird die Behandlung an mind. 5-7 Tagen empfohlen.
50 Min. € 176,-

17. Najavarakizhi - Reisbeutelmassage
Die ayurvedische Reisbeutelmassage verleiht dem Körper neue Kraft und Stabilität. Durch spezielle Reisbeutel wird die Blutzirkulation angeregt und der Abbau von Giftstoffen im Körper beschleunigt. Verleiht der Haut ein strahlendes Aussehen. Bitte mind. 1 Tag vorher reservieren, da eine Vorbereitungszeit notwendig ist.
50 Min. € 106,-

18. Shirodhara - Stirnölguss
Abtauchen in tiefste Entspannung – Shirodhara ist eine der schönsten und intensivsten Ayurveda-Anwendungen. Nach einer angenehmen Kopfmassage fließt ein kontinuierlich feiner Strahl aus warmem Kräuteröl in sanftem Rhythmus über das „dritte Auge“ in der Mitte der Stirn. Shirodhara bringt innere Stille, Ruhe und klärt den Geist.
25 Min. € 64,-
50 Min. mit Einölung des Körpers € 110,-

19. Kativasthi - Rückentherapie
Warmes Kräuteröl wird in einen Ring aus Heilpflanzenteig gefüllt, der auf dem unteren Bereich des Rückens liegt. Wohltuend, speziell bei Problemen im Lendenwirbelbereich. Um den bestmöglichen Effekt zu erzielen, empfiehlt der Vaidya die Behandlung an mehreren Tagen hintereinander durchzuführen.
50 Min. € 106,-

20. Udara - Bauchmassage
Die Udara wirkt entspannend und straffend auf die Bauchregion, entschlackt und hilft die Verdauung zu regulieren.
25 Min. € 59,-

YOGA THERAPIE

MIT AYURVEDA-ÄRZTIN UND YOGA-MEISTERIN KAVITHA

Die indische Yoga-Meisterin und Vaidya (Ayurveda-Ärztin) Kavitha Gopalan Shyamala ist im Hotel Larimar in Stegersbach. Als einziger Master of Yoga in Europa betreut sie die Larimar Gäste auf ihrem Weg zu mehr Gesundheit. Bei der ganzheitlichen Yoga-Therapie geht sie individuell auf die jeweiligen Bedürfnisse der Gäste ein.

WAS IST YOGA-THERAPIE?

Yoga-Therapie verbindet uralte Konzepte und Techniken des Yoga mit modernem medizinischen und psychologischen Know-how. Als ganzheitliche Therapieform bringt sie Körper, Atem und Geist wieder ins Gleichgewicht. Die Praktiken in der Yoga-Therapie umfassen sanfte bis kräftige Bewegungen, Körperhaltungen, Atemtechniken sowie Meditations- oder Visualisierungspraktiken.

WANN IST EINE YOGA-THERAPIE ZU EMPFEHLEN?

Eine Yoga-Therapie kann zur Gesundheitsförderung sowie bei folgenden Indikationen gezielt eingesetzt werden:

- **chronische Schmerzen:** Rückenschmerzen, Arthritis, prämenstruelles Syndrom (PMS), Fibromyalgie und chronisches Müdigkeitssyndrom
- **psychische Probleme:** Stress, Burnout, Angstzustände, Depressionen, Traumata, Schlafprobleme und postmenopausale Probleme
- **neurologische Probleme**, endokrinologische Probleme und **Verdauungsprobleme**
- unterstützende Wirkung bei Krebs, Diabetes und anderen häufigen nicht übertragbaren und metabolischen Erkrankungen
- Verbesserung des allgemeinen Wohlbefindens, Verbesserung des **Immunsystems**
- Unterstützung bei **Gewichtsproblemen**

Yoga-Therapie, 5 Nächte
mit 4 Ayurveda-Behandlungen

- 5 Übernachtungen mit den Larimar-Inklusivleistungen
- 1 Yoga-Konsultation
- 4 Yoga-Einzeltherapien
- 2 Abhyanga Ganzkörperölmassagen, 50 Min.
- 1 Kizhi Kräuterstempelmassage, 25 Min.
- 1 Shirodhara Stirnölguss, 25 Min.
- Täglich Hatha-Yoga mit dem indischen Yogi
- Ayurvedische Ernährung

pro Person im DZ mit Begleitperson*	ab € 1.565 (statt € 1.760)
im EZ	ab € 1.700
im DZ zur Einzelnutzung	ab € 1.865

Yoga-Therapie, 7 Nächte
mit 6 Ayurveda-Behandlungen

- 7 Übernachtungen mit den Larimar-Inklusivleistungen
- 1 Yoga-Konsultation
- 6 Yoga-Einzeltherapien
- 2 Abhyanga Ganzkörperölmassagen, 50 Min.
- 2 Kizhi Kräuterstempelmassagen, 25 Min.
- 2 Shirodhara Stirnölgüsse, 25 Min.
- Täglich Hatha-Yoga mit dem indischen Yogi
- Ayurvedische Ernährung

pro Person im DZ mit Begleitperson*	ab € 2.188 (statt € 2.469)
im EZ	ab € 2.377
im DZ zur Einzelnutzung	ab € 2.608

*Aufpreis je Zimmerkategorie sowie Preis für Begleitperson auf Anfrage. Pauschalen und Preise gültig von 07.01. bis 22.12.2024. Wir empfehlen die Anreise am Samstag.

„Wunderschönes Ambiente und sehr gute Ayurveda Behandlungen." Daniel, Larimar-Gast

DINACHARYA – PFLEGE DER SINNESORGANE

Dinacharya, ein ganzheitliches Reinigungsprogramm für die fünf Sinnesorgane, die Schleimhäute und den Stoffwechsel, zählt zur täglichen ayurvedischen Routine. Ihre Sinnesorgane werden feinfühliger und können die schönen Dinge des Lebens intensiver wahrnehmen. Für die Behandlungen werden spezielle Öle und Kräuter verwendet, die der indische Vaidya Kukku Ramesh, BSc, B.A.M.S. individuell für Sie zusammenstellt.

Dinacharya – eine Kombination aus folgenden fünf Komponenten (Dauer ca. 45 Minuten):

1. Anjana - Augenbehandlung: Eine medizinische Kräuter-Salbe wird sanft auf die inneren Augenlider aufgetragen. Verunreinigungen können entfernt, die natürliche Schönheit Ihrer Augen betont und Ihre Sehkraft verbessert werden.

2. Nasya - Nasenspülung: Einige Tropfen medizinisches Öl werden in jedes Nasenloch eingeflößt und tief inhaliert. Dies ermöglicht die Entfernung von Schleim aus den Atemkanälen und eine leichtere Atmung. Nasya kann den Geruchssinn verbessern.

3. Gandusha - Mundpflege: Natürliche Flüssigkeiten wie Milch, Honig, Öl, usw. werden nach Empfehlung von Vaidya Kukku Ramesh zur Stärkung der Zähne und des Zahnfleisches sowie zur Verbesserung der Empfindlichkeit der Geschmacksknospen verwendet.

4. Dhumapana - Inhalation: Durch Inhalieren von medizinischen Ölen und Kräutern können die Nebenhöhlen und Schleimhäute der Nase gereinigt und der Geruchssinn verbessert werden.

5. Karnaoorana - Ohrenbehandlung: Die Ohr-Therapie mit pflanzlichen Ölen kann Ohrprobleme lindern. Tiefe Entspannung von Körper und Geist ermöglicht die Auflösung stressbedingter Blockaden im Körper, besonders im Innenohr, Kiefer- und Halsbereich.

Jeder Mensch ist individuell und einzigartig. Deswegen können sich die Behandlungen nach der Pulsanalyse und Gesundheitsberatung ändern. Ein ebenso wichtiger Bestandteil einer effektiven Kur ist, neben den Behandlungen und der Ernährung, auch die ayurvedische Kräutermedizin.
Der indische Vaidya Kukku Ramesh empfiehlt diese bei Bedarf schon während der Kur. Die Produkte können im Larimar-Spa-Shop erworben oder auch bequem im Nachhinein zu Ihnen nach Hause verschickt werden.

Behandlungspaket Ayurveda „Dinacharya"

Ayurvedische Puls-Analyse mit Gesundheitsberatung	25 Min.
Dinacharya - Pflege der Sinnesorgane	45 Min.
Abhyanga - Ganzkörperölmassage	50 Min.
Gesamt (ca. 120 Min.)	€ 266,- (statt € 280,-)

Tipp:

Ein Dinacharya-Pflegeset sowie eine große Auswahl an Ayurveda-Produkten finden Sie im Larimar-Spa-Shop.

Behandlungspaket „Sayoojya"

Sanfte Einölung des gesamten Körpers samt Kopf und Gesicht mit erwärmtem Kräuteröl, in Verbindung mit warmen Kräuterstempeln und dem Stirnölguss - beruhigt und kräftigt Geist und Sinne.

Abhyanga Ganzkörperölmassage	50 Min.
Shirodhara Stirnölguss	25 Min.
Kizhi Kräuterstempelmassage	25 Min.
Gesamt (ca. 100 Min.)	€ 216,- (statt € 227,-)

Beim Paket „Sayoojya" werden alle drei Behandlungen in Kombination durchgeführt.

Behandlungspaket „Katee"

Die Massage ist eine Wohltat für den Rücken und den gesamten Körper. Nicht nur Verspannungen in der Muskulatur werden gelöst, auch der Energiefluss wird angeregt und die Durchblutung gefördert. Durch die Kombination mit Kizhi-Kräuterstempeln und einer Kräuterpackung Lepam wirkt sie sowohl auf der physischen, als auch auf der psychischen Ebene.

Abhyanga Ganzkörperölmassage	50 Min.
Kizhi Kräuterstempelmassage	25 Min.
Lepam Kräuterpackung	25 Min.
Gesamt (ca. 100 Min.)	€ 195,- (statt € 205,-)

Beim Paket „Katee" werden alle drei Behandlungen in Kombination durchgeführt.

„Wer Erholung auf hohem Niveau sucht, ist hier richtig. Die Ayurveda Behandlungen sind ausgezeichnet und entspannend." Karin, Larimar-Gast

AYURVEDA & WELLNESS

ENTSPANNEN UND WOHLFÜHLEN

Gönnen Sie sich eine wohlverdiente Auszeit mit Wellness im Hotel Larimar und lernen Sie die Kraft von Ayurveda, dem ältesten Gesundheitssystem der Welt, kennen. Die ayurvedischen Massagen mit streichenden Bewegungen und warmen Kräuterölen verwöhnen Körper, Geist und Seele.

Ayurveda Schnuppern
mit 1 Ayurveda-Behandlung

- 2 Übernachtungen mit den Larimar-Inklusivleistungen
- 1 Abhyanga Ganzkörperölmassage, 50 Min.
- Täglich Hatha-Yoga mit dem indischen Yogi
- Ayurvedische Ernährung

pro Person im DZ mit Begleitperson*	ab € 444,- (statt € 492,-)
im EZ	ab € 498,-
im DZ zur Einzelnutzung	ab € 564,-

Angebot nicht buchbar im Zeitraum von 25.10.-03.11.2024.

Ayurveda zum Kennenlernen
mit 2 Ayurveda-Behandlungen

- 3 Übernachtungen mit den Larimar-Inklusivleistungen
- 1 ayurvedische Puls-Analyse mit Gesundheitsberatung, 25 Min.
- 1 Abhyanga Ganzkörperölmassage, 50 Min.
- 1 Kizhi Kräuterstempelmassage, 50 Min.
- Täglich Hatha-Yoga mit dem indischen Yogi
- Ayurvedische Ernährung

pro Person im DZ mit Begleitperson*	ab € 750,- (statt € 838,-)
im EZ	ab € 831,-
im DZ zur Einzelnutzung	ab € 930,-

Angebot nicht buchbar im Zeitraum von 25.10.-03.11.2024.

Pauschalen und Preise gültig von 07.01. bis 22.12.2024. Bei Packages ab 7 Nächten empfehlen wir die Anreise am Samstag. *Aufpreis je Zimmerkategorie sowie Preis für Begleitperson auf Anfrage.

Ayurveda Kurzwoche (So.-Fr.)
mit 4 Ayurveda-Behandlungen

- 5 Übernachtungen mit den Larimar-Inklusivleistungen
- 1 ayurvedische Puls-Analyse mit Gesundheitsberatung, 25 Min.
- 2 Abhyanga Ganzkörperölmassagen, 50 Min.
- 1 Kizhi Kräuterstempelmassage, 50 Min.
- 1 Padabhyanga Fußmassage, 25 Min.
- Täglich Hatha-Yoga mit dem indischen Yogi
- Ayurvedische Ernährung

pro Person im DZ mit Begleitperson*	ab € 1.277,- (statt € 1.340,-)
im EZ	ab € 1.412,-
im DZ zur Einzelnutzung	ab € 1.577,-

Angebot nicht buchbar im Zeitraum von 25.10. bis 03.11.2024.

Ayurveda Wellness Woche
mit 5 Ayurveda-Behandlungen

- 7 Übernachtungen mit den Larimar-Inklusivleistungen
- 1 ayurvedische Puls-Analyse mit Gesundheitsberatung, 50 Min.
- 2 Abhyanga Ganzkörperölmassagen, 50 Min.
- 1 Kizhi Kräuterstempelmassage, 50 Min.
- 1 Shirodhara Stirnölguss, 50 Min.
- 1 Shiroabhyanga Kopfmassage und Padabhyanga Fußmassage, je 25 Min.
- Täglich Hatha-Yoga mit dem indischen Yogi
- Ayurvedische Teeauswahl im Spa & am Zimmer
- Ayurvedische Ernährung

pro Person im DZ mit Begleitperson*	ab € 1.830,- (statt € 1.923,-)
im EZ	ab € 2.019,-
im DZ zur Einzelnutzung	ab € 2.250,-

Wir freuen uns auf Ihre Anfrage unter +43 (0)3326 55 100 oder urlaub@larimarhotel.at, www.larimarhotel.at/ayurveda

„Wir haben Ayurveda in vielen Ländern probiert - Indien ist abgesagt, das Larimar hat gewonnen." Carmen und Bernhard, Larimar-Gäste

AYURVEDA FÜR GESUNDEN SCHLAF

HEILSAME NÄCHTE - QUELLE DER GESUNDHEIT

Im Ayurveda wird gesunder und erholsamer Schlaf als Voraussetzung für körperliches und seelisches Wohlbefinden gesehen. Schlaf ist notwendig, damit sich der Körper regenerieren und die Eindrücke des Tages verarbeiten kann. Er gilt als wesentliche Voraussetzung für das Nervenzellwachstum, die Gedächtnisbildung und stärkt das Immunsystem.

Wer sich tagsüber häufig müde, gereizt oder unkonzentriert fühlt, könnte mit beeinträchtigtem Schlaf zu kämpfen haben. Etwa 40 Prozent der Menschen klagen laut dem Schlafexperten Dr. Günther Amann-Jennson über einen „nicht mehr erholsamen" Schlaf und weitere 40 Prozent leiden bereits an manifestierten Schlafstörungen. Schlaflose Nächte können sowohl auf äußere Ursachen, als auch auf organische oder psychische Faktoren wie körperliche Schmerzen und seelischen Stress zurückgeführt werden. Ein fehlender Tag-Nacht-Rhythmus und ein ungesunder Lebensstil können ebenso Schlafstörungen bedingen.

Im Larimar kann ein Vitalitäts-Check mittels mehrstündiger Herzfrequenzanalyse Aufschlüsse über die Schlafqualität geben – die Grundlage für ein effektives Behandlungskonzept bei Schlafproblemen. Die harmonisierenden ayurvedischen Massagen und spezielle Anwendungen mit doshaspezifischen Kräutern und Ölen sowie Yoga wirken entspannend und gelten als die beste Medizin gegen Schlafstörungen und viele mentale Probleme.

Ayurveda „Heilsame Nächte" 7 Nächte
mit 13 Ayurveda-Behandlungen

- 7 Übernachtungen mit den Larimar-Inklusivleistungen
- 1 ayurvedische Puls-Analyse mit Gesundheitsberatung, 50 Min.
- 3 Abhyanga Ganzkörperölmassagen, 50 Min.
- 3 Shirodhara Stirnölgüsse, 25 Min.
- 2 Shirodhara Stirnölgüsse, 50 Min.
- 3 Shiroabhyanga Kopfmassagen, 25 Min.
- 1 Padabhyanga Fußmassage, 25 Min.
- 1 Marma Massage, 50 Min.
- Täglich Hatha-Yoga mit dem indischen Yogi
- Ayurvedische Teeauswahl im Spa & am Zimmer
- Ayurvedische Ernährung

pro Person im DZ mit Begleitperson*	ab € 2.345,- (statt € 2.530,-)
im EZ	ab € 2.457,-
im DZ zur Einzelnutzung	ab € 2.765,-

Pauschalen und Preise gültig von 07.01. bis 22.12.2024.
Wir empfehlen die Anreise am Samstag.
*Aufpreis je Zimmerkategorie sowie Preis für Begleitperson auf Anfrage.

Ayurveda „Heilsame Nächte" 14 Nächte
mit 27 Ayurveda-Behandlungen

- 14 Übernachtungen mit den Larimar-Inklusivleistungen
- 1 kurärztliche Untersuchung
- 1 ayurvedische Puls-Analyse mit Gesundheitsberatung, 50 Min.
- 1 ayurvedische Zwischenkonsultation, 15 Min.
- 7 Abhyanga Ganzkörperölmassagen, 50 Min.
- 7 Shirodhara Stirnölgüsse, 25 Min.
- 2 Shiroabhyanga Kopfmassagen, 25 Min.
- 2 Padabhyanga Fußmassagen, 25 Min.
- 2 Marma Massagen, 50 Min.
- 2 Kizhi Kräuterstempelmassagen, 25 Min.
- 5 Pizhichil Körperölgüsse, 50 Min.
- Täglich Hatha-Yoga mit dem indischen Yogi
- Ayurvedische Teeauswahl im Spa & am Zimmer
- Ayurvedische Ernährung

pro Person im DZ mit Begleitperson*	ab € 4.745,- (statt € 5.524,-)
im EZ	ab € 4.969,-

Wir freuen uns auf Ihre Anfrage unter +43 (0)3326 55 100 oder urlaub@larimarhotel.at, www.larimarhotel.at/ayurveda

AYURVEDA FÜR RÜCKEN & GELENKE

SCHMERZFREI MIT AYURVEDA

Gelenkprobleme und Rückenschmerzen finden ihren Ursprung häufig in Bewegungsmangel, falschen und einseitigen Belastungen sowie Haltungsschwächen. Beinahe jeder dritte Erwachsene hat öfter oder ständig Rückenbeschwerden.

Die indische Heilkunde Ayurveda befasst sich bereits seit vielen Jahrtausenden mit diesen Erkrankungen, ihren Anzeichen und dem richtigen Umgang mit Symptomen. Demnach äußern sich Schmerzen, wenn sich Vata, Pitta und Kapha im Ungleichgewicht befinden und die Funktion auf physischer, emotionaler und mentaler Ebene gestört ist.

Je nach Intensität der Beschwerden können spezielle ayurvedische Rückentherapien, Öl- und Kräuterstempelmassagen zur Linderung verhelfen. Die Kräuteröle und Kräuterstempel werden je nach Indikation vom indischen Ayurveda-Arzt ausgewählt, um den Schmerz zu beruhigen. Die ayurvedischen Behandlungen können Verkürzungen, Verspannungen und Verhärtungen der Muskulatur effektiv auflösen.

Ayurveda „Rücken & Gelenke“ 4 Nächte
mit 9 Ayurveda-Behandlungen

- 4 Übernachtungen mit den Larimar-Inklusivleistungen
- 1 ayurvedische Puls-Analyse mit Gesundheitsberatung, 50 Min.
- 3 Abhyanga Ganzkörperölmassagen, 50 Min.
- 2 Kizhi Kräuterstempelmassagen, 25 Min.
- 1 Kativasthi Rückentherapie, 50 Min.
- 1 Naranga Kizhi-Stempelmasssage, 50 Min.
- 2 Lepam Packungen, 25 Min.
- Täglich Hatha-Yoga mit dem indischen Yogi
- Ayurvedische Teeauswahl im Spa & am Zimmer
- Ayurvedische Ernährung

pro Person im DZ mit Begleitperson*	ab € 1.555,- (statt € 1.638,-)
im EZ	ab € 1.619,-
im DZ zur Einzelnutzung	ab € 1.795,-

Angebot nicht buchbar im Zeitraum von 25.10.-03.11.2024.

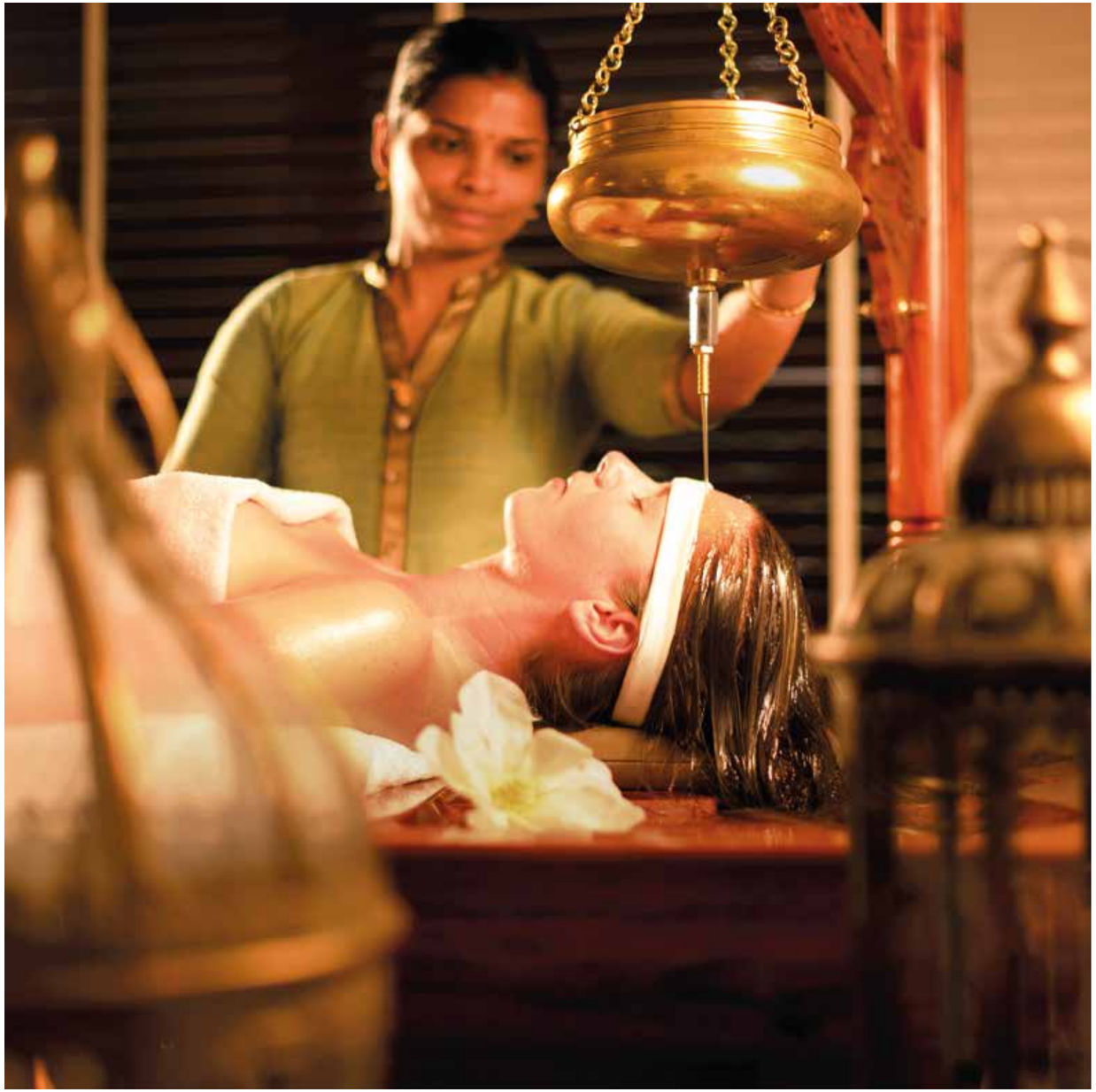
Ayurveda „Rücken & Gelenke“ 7 Nächte
mit 18 Ayurveda-Behandlungen

- 7 Übernachtungen mit den Larimar-Inklusivleistungen
- 1 ayurvedische Puls-Analyse mit Gesundheitsberatung, 50 Min.
- 4 Abhyanga Ganzkörperölmassagen, 50 Min.
- 2 Kizhi Kräuterstempelmassagen, 50 Min.
- 3 Kativasthi Rückentherapien, 50 Min.
- 4 Naranga Kizhi-Stempelmasssagen, 25 Min.
- 5 Lepam Packungen, 25 Min.
- Täglich Hatha-Yoga mit dem indischen Yogi
- Ayurvedische Teeauswahl im Spa & am Zimmer
- Ayurvedische Ernährung

pro Person im DZ mit Begleitperson*	ab € 2.640,- (statt € 2.854,-)
im EZ	ab € 2.752,-
im DZ zur Einzelnutzung	ab € 3.060,-

*Aufpreis je Zimmerkategorie sowie Preis für Begleitperson auf Anfrage. Pauschalen und Preise gültig von 07.01. bis 22.12.2024.
Bei Packages ab 7 Nächten empfehlen wir die Anreise am Samstag.

„Die professionellen und heilsamen Hände der Ayurveda-Therapeuten haben meine Erholung im Larimar optimal unterstützt.“ Rüdiger, Larimar-Gast



AYURVEDA DETOX

DIE REINIGENDE KRAFT DES AYURVEDA

Neben Stress, mangelnder Bewegung und ungesunder Ernährung, belasten künstliche Lebensmittelzusätze und zunehmende Umweltverschmutzung die Gesundheit immer mehr. Schadstoffe, die sich im Körper ansammeln, können zu Beeinträchtigungen vitaler Körperfunktionen führen. Unwohlsein, verminderte Energie, Verdauungsbeschwerden, hormonelles Ungleichgewicht uvm. können daraus resultieren.

Im Rahmen einer Ayurveda Detox-Kur unterstützen intensive Behandlungen und ein individueller Ernährungsplan, den Organismus gezielt zu entschlacken und zu entgiften, das Immunsystem zu stärken und das Wohlbefinden zu steigern. Das Energiesystem kann wieder aufgeladen und der Körper wieder gesund werden. Im Larimar begünstigen die Infrarot-Salzgrotte, das Sole-Dampfbad und der Meerwasserpool die Entgiftungsprozesse im Körper besonders effektiv.

Ayurveda Detox 7 Nächte
mit 12 Ayurveda-Behandlungen

- 7 Übernachtungen mit den Larimar-Inklusivleistungen
- 1 ayurvedische Puls-Analyse mit Gesundheitsberatung, 50 Min.
- 1 ayurvedische Abschlussuntersuchung, 25 Min.
- 4 Abhyanga Ganzkörperölmassagen, 50 Min.
- 1 Udvartana Pulvermassage, 50 Min.
- 3 Kizhi Kräuterstempelmassagen, 25 Min.
- 3 Shirodhara Stirnölgüsse, 25 Min.
- 1 Virechanam Ausleitung
- 3 Detox-Bäder, 20 Min.
- Ayurvedische Teeauswahl im Spa & am Zimmer
- Täglich Hatha-Yoga mit dem indischen Yogi
- Ayurvedische Ernährung

pro Person im DZ mit Begleitperson*	ab € 2.420,- (statt € 2.604,-)
im EZ	ab € 2.532,-
im DZ zur Einzelnutzung	ab € 2.840,-

Pauschalen und Preise gültig von 07.01. bis 22.12.2024. Wir empfehlen die Anreise am Samstag.
*Aufpreis je Zimmerkategorie sowie Preis für Begleitperson auf Anfrage.

Ayurveda Detox 14 Nächte
mit 22 Ayurveda-Behandlungen

- 14 Übernachtungen mit den Larimar-Inklusivleistungen
- 1 ayurvedische Puls-Analyse mit Gesundheitsberatung, 50 Min.
- 1 kurärztliche Untersuchung
- 1 ayurvedische Zwischenkonsultation, 15 Min.
- 1 ayurvedische Abschlussuntersuchung, 25 Min.
- 5 Abhyanga Ganzkörperölmassagen, 50 Min.
- 1 Udvartana Pulvermassage, 50 Min.
- 2 Kizhi Kräuterstempelmassagen, 25 Min.
- 4 Shirodhara Stirnölgüsse, 25 Min.
- 3 Neerabhyanga Lymphdrainagen, 25 Min.
- 1 Padabhyanga Fußmassage, 25 Min.
- 1 Marma-Energie-Massage, 50 Min.
- 1 Virechanam Ausleitung
- 2 Pizhichil Körperölgüsse, 50 Min.
- 2 Shiroabhyanga Kopfmassagen, 25 Min.
- 3 Detox-Bäder, 20 Min.
- Ayurvedische Teeauswahl im Spa & am Zimmer
- Täglich Hatha-Yoga mit dem indischen Yogi
- Ayurvedische Ernährung

pro Person im DZ mit Begleitperson*	ab € 4.425,- (statt € 5.011,-)
im EZ	ab € 4.649,-

AYURVEDA RASAYANA

ENERGIE, JUGENDLICHKEIT UND VITALITÄT

Rasayana-Kuren zeichnen sich durch die besondere Stärkung und Belebung des Körpergewebes (Dhatus) und der Vitalfunktionen des Körpers aus und sind somit eine Wohltat für strapazierte Nerven und überbeanspruchte Organe.

Die reinigende, verjüngende, aufbauende und harmonisierende Wirkung der Rasayana-Kur verhilft Ihnen zu mehr Ruhe und Gelassenheit, ermöglicht Ihnen Kraft zu tanken und den hohen Alltagsanforderungen voller Wohlbefinden, Vitalität, Gesundheit und geistiger Klarheit entgegen zu treten.

Wir freuen uns auf Ihre Anfrage unter +43 (0)3326 55 100 oder urlaub@larimarhotel.at, www.larimarhotel.at/ayurveda

Ayurveda Rasayana 5 Nächte

mit 9 Ayurveda-Behandlungen

- 5 Übernachtungen mit den Larimar-Inklusivleistungen
- 1 ayurvedische Puls-Analyse mit Gesundheitsberatung, 50 Min.
- 3 Abhyanga Ganzkörperölmassagen, 50 Min.
- 3 Kizhi Kräuterstempelmassagen, 25 Min.
- 3 Shirodhara Stirnölgüsse, 25 Min.
- Täglich Hatha-Yoga mit dem indischen Yogi
- Ayurvedische Teeauswahl im Spa & am Zimmer
- Ayurvedische Ernährung

pro Person im DZ mit Begleitperson*	ab € 1.675,- (statt € 1.753,-)
im EZ	ab € 1.755,-
im DZ zur Einzelnutzung	ab € 1.975,-

Angebot nicht buchbar im Zeitraum von 25.10.-03.11.2024.

Ayurveda Rasayana 7 Nächte

mit 15 Ayurveda-Behandlungen

- 7 Übernachtungen mit den Larimar-Inklusivleistungen
- 1 ayurvedische Puls-Analyse mit Gesundheitsberatung, 50 Min.
- 1 ayurvedische Abschlussuntersuchung, 25 Min.
- 3 Abhyanga Ganzkörperölmassagen, 50 Min.
- 1 Udvartana Pulvermassage, 50 Min.
- 4 Kizhi Kräuterstempelmassagen, 25 Min.
- 4 Shirodhara Stirnölgüsse, 25 Min.
- 1 Virechanam Ausleitung
- 1 Shiroabhyanga Kopfmassage, 25 Min.
- 1 Padabhyanga Fußmassage, 25 Min.
- Täglich Hatha-Yoga mit dem indischen Yogi
- Ayurvedische Teeauswahl im Spa & am Zimmer
- Ayurvedische Ernährung

pro Person im DZ mit Begleitperson*	ab € 2.435,- (statt € 2.621,-)
im EZ	ab € 2.547,-
im DZ zur Einzelnutzung	ab € 2.855,-

Ayurveda Rasayana 14 Nächte

mit 24 Ayurveda-Behandlungen

- 14 Übernachtungen mit den Larimar-Inklusivleistungen
- 1 ayurvedische Puls-Analyse mit Gesundheitsberatung, 50 Min.
- 1 kurärztliche Untersuchung
- 1 ayurvedische Zwischenkonsultation, 15 Min.
- 1 ayurvedische Abschlussuntersuchung, 25 Min.
- 5 Abhyanga Ganzkörperölmassagen, 50 Min.
- 2 Udvartana Pulvermassagen, 50 Min.
- 2 Kizhi Kräuterstempelmassagen, 50 Min.
- 6 Shirodhara Stirnölgüsse, 50 Min.
- 2 Neerabhyanga Lymphdrainagen, 25 Min.
- 1 Padabhyanga Fußmassage, 25 Min.
- 3 Marma-Energie-Massagen, 50 Min.
- 1 Virechanam Ausleitung
- 1 Najavarakizhi Reisbeutelmassage, 50 Min.
- 1 Shiroabhyanga Kopfmassage, 25 Min.
- Täglich Hatha-Yoga mit dem indischen Yogi
- Ayurvedische Teeauswahl im Spa & am Zimmer
- Ayurvedische Ernährung

pro Person im DZ mit Begleitperson*	ab € 4.790,- (statt € 5.339,-)
im EZ	ab € 5.014,-

Pauschalen und Preise gültig von 07.01. bis 22.12.2024. Bei Packages ab 7 Nächten empfehlen wir die Anreise am Samstag. *Aufpreis je Zimmerkategorie sowie Preis für Begleitperson auf Anfrage.

AYURVEDA PANCHAKARMA

KÖRPERLICHE UND GEISTIGE REINIGUNG

Die tiefgreifendste und wirksamste Methode zur körperlichen und geistigen Reinigung und Regeneration, sowie zur Wiederherstellung des dynamischen Gleichgewichts der Bioenergien, ist die sogenannte Panchakarma-Kur. „Pancha“ bedeutet „fünf“ und „Karma“ bedeutet „Tätigkeiten“ oder „Vorgänge“, durch die Toxine und Schlacken in unserem Körper gelöst und über die natürlichen Ausscheidungsorgane ausgeschieden werden.

Die Panchakarma-Kur bildet das Herz der ayurvedischen Medizin. Die intensiven Therapien der Panchakarma-Kur zielen auf Reinigung und Entschlackung, Gewichtsregulierung und Energieharmonisierung ab.
Die Ausgeglichenheit von Körper und Geist ist die Grundlage für Lebensfreude, Vitalität und Leistungsfähigkeit.

Die alten Schriften des Ayurveda empfehlen eine zweimalige Panchakarma-Kur im Jahr zur Erlangung eines „glücklichen und gesunden, langen Lebens“. Sie dient sowohl der Vorbeugung von Krankheiten im Sinne einer aktiven Gesundheitserhaltung als auch der Behandlung spezieller Krankheitsbilder.

Die Reinigung findet gleichzeitig auf der psychischen Ebene statt und gibt somit Raum für ein positiveres Lebensgefühl.

**„Bei einem Menschen, dessen Verdauungsfeuer gereinigt wurde,
wird der Stoffwechsel angeregt, Krankheit verringert und normale Gesundheit aufrechterhalten.
Sinnesorgane, Geist und sexuelle Kraft werden erzeugt.
Alterserscheinungen treten weniger leicht auf und der Mensch lebt lange frei von Störungen.
Deshalb sollte man die Ausscheidungstherapie zeitgemäß und richtig durchführen.“**

(Charaka, der berühmte Ayurveda-Arzt und Philosoph über Panchakarma, ca. 400 v. Chr.)

Wir freuen uns auf Ihre Anfrage unter +43 (0)3326 55 100 oder urlaub@larimarhotel.at, www.larimarhotel.at/ayurveda

**Panchakarma Kur 21 Nächte
mit 26 Ayurveda-Behandlungen**

3 Intensive Wochen • INTENSIV KUR • für Ihre Gesundheit

- 21 Übernachtungen mit den Larimar-Inklusivleistungen
- 1 ayurvedische Puls-Analyse mit Gesundheitsberatung, 50 Min.
- 1 kurärztliche Untersuchung bei der Allgemeinmedizinerin Dr. med. Karin Grün
- 1 Zwischenkonsultation beim Vaidya, 15 Min.
- 1 Abschlusskonsultation beim Vaidya, 25 Min.
- 5 Abhyanga Ganzkörperölmassagen, 50 Min.
- 2 Udvartana Pulvermassagen, 50 Min.
- 3 Kizhi Kräuterstempelmassagen, 50 Min.
- 5 Shirodhara Stirnölgüsse, 50 Min.
- 3 Neerabhyanga Lymphdrainagen, 25 Min.
- 1 Padabhyanga Fußmassage, 25 Min.
- 1 Marma-Energie-Massage, 50 Min.
- 3 Pizhichil Körperölgüsse, 50 Min.
- 1 Shiroabhyanga Kopfmassage, 25 Min.
- 2 individuelle Panchakarma Behandlungen zur inneren Reinigung
- Ayurvedische Teeauswahl im Spa & am Zimmer
- Ayurvedische Ernährung

pro Person im EZ* ab € 5.890,-
(statt € 7.294,-)

Pauschalen und Preise gültig von 07.01. bis 22.12.2024.
Wir empfehlen die Anreise am Samstag.

*Preis pro Person im DZ mit Begleitperson auf Anfrage.

„Wunderschönes Ambiente, exzellente Ayurveda-Behandlungen und super Yoga!“ Helmut, Larimar-Gast

YOGA-SPIRIT & ENERGIE IM LARIMAR

Innehalten, in die Stille gehen und den Energiefluss aktivieren mit **Hatha-Yoga**, eine der ältesten Übungs- und Meditationstechniken aus Indien, die den Menschen in seiner Gesamtheit betrachtet und bereits seit Jahrtausenden praktiziert wird. Im Ayurvedahotel Larimar lehren die **indischen Yogis**, wie die Körperübungen „Asanas“, Atemübungen „Pranayama“ und Meditation zu einer **Balance zwischen Körper und Geist** führen können.

Die **Körperübungen (Asanas)** wirken systematisch aufbauend auf den ganzen Körper. Muskeln werden gekräftigt, Bänder gedehnt, Wirbelsäule und Gelenke flexibilisiert. Darüber hinaus wirken die Yogastellungen durchblutungsfördernd auf alle inneren Organe.

Die **Atemübungen (Pranayama)** führen zu einer bewussten, freien und tiefen Atmung. Sie wirken entschlackend, beruhigend und vitalisierend auf alle Körpersysteme und aktivieren die Energien.

Die **Meditation** ist der Schlüssel zu innerem Frieden, geistiger Klarheit, Kreativität und Lebensfreude.

Yoga-Personal-Training kann bei Ihrem Urlaub im Larimar individuell dazu gebucht werden:

1 Yoga-Personal-Training (ca. 50 Min.)	€ 84,-

Empfehlung: Fachbücher für Yoga und Ayurveda finden Sie in der Larimar Hotelboutique „Stil und Glanz“.

*Aufpreis je Zimmerkategorie sowie Preis für Begleitperson auf Anfrage.

Wir freuen uns auf Ihre Anfrage unter +43 (0)3326 55 100 oder urlaub@larimarhotel.at, www.larimarhotel.at/ayurveda

AYURVEDA-INKLUSIVLEISTUNGEN IM LARIMAR

MEHRWERT FÜR IHRE AYURVEDA-KUR

- **Hatha-Yoga** in der Kleingruppe mit dem indischen Yogi
- **Gesundheitsvorträge** beim indischen Vaidya Kukku Ramesh, BSc, B.A.M.S.
- **Luxus der 6.500 m² großen Larimar-Therme**: 8 Pools mit Thermalwasser, Meerwasser und Süßwasser, 7 Saunen, 8 Ruhebereiche
- **Larimar-Wellnessprogramm** mit Aktiv- und Entspannungstraining lt. Wochenplan
- **Zahlreiche weitere Larimar-Inklusivleistungen**
- **Spezielle ayurvedische Ernährung bei Frühstück, Mittag- und Abendessen**

Behandlungen können **bei allen Packages** nach der Gesundheitsberatung oder der Konsultation beim Vaidya, den **individuellen** Bedürfnissen entsprechend, **angepasst** werden.

Wir empfehlen:

- med. Betreuung bei Bedarf durch die Larimar-Allgemeinmedizinerin Dr. med. Karin Grün (gegen Aufpreis - falls im Package nicht enthalten)
- nach den ayurvedischen Behandlungen die Dampfbäder in der Larimar-Saunawelt zu nutzen. Die feuchte Luft intensiviert die wohltuende Wirkung der ayurvedischen Öle.
- **Gesundheitsurlaub mit Mehrwert:** Das Baden in den beiden basischen Meerwasser-Detox-Pools (pH-Wert: ca. 8,4) wirkt besonders entschlackend. Zur Entgiftung und zur Stärkung des Immunsystems kann auch das Sole-Dampfbad sowie die Infrarot-Salzgrotte genutzt werden. Das Thermalwasser wirkt positiv auf Gelenke, Wirbelsäule und Muskulatur.

Die Pauschalpreise sind Fixpreise und gelten auch bei Änderungen bei den inkludierten Behandlungen.

Ihr Vorteil:
Ayurveda-Pauschalen berücksichtigen je nach Aufenthaltsdauer 5 % bis 17 % Ermäßigung auf Behandlungen und Nächtigungspreise.

Empfehlung: Buchen Sie Ihren Ayurveda-Aufenthalt im Larimar mind. 10 Wochen vor dem gewünschten Anreisetermin.

★★★★ SUPERIOR
LARIMAR
HOTEL·THERME·SPA
STEGERSBACH

Larimar Hotel GmbH • Panoramaweg 2 • A-7551 Stegersbach
Tel.: +43 (0)3326 55100 • Fax: DW 990 • urlaub@larimarhotel.at • www.larimarhotel.at

Impressum: Inhalt, Konzeption & Gestaltung: Larimar Hotel GmbH, Panoramaweg 2, 7551 Stegersbach. Fotos: B. Bergmann, Karl Schrotter Photograph, Larimar Hotel GmbH, beigestellte Bilder, Druck: Druckerei Schmidbauer GmbH I Satz- und Druckfehler sowie Änderungen vorbehalten, Oktober 2023.