

## Kurhaus Schärding

## Rasayana

Rasayana ist eine Jahrtausende alte indische Praxis zur Verjüngung und zur Förderung eines gesunden Lebensstils. Diese traditionelle Methode umfasst verschiedene Techniken wie Ernährung, Kräuterkunde und ayurvedische Behandlungen. Rasayana zielt darauf ab, den Körper zu entgiften und zu stärken, um ein glückliches und erfülltes Leben zu ermöglichen. Sind Sie bereit, das Geschenk der Verjüngung anzunehmen und ein gesundes Leben zu führen?

## RASAYANA kann helfen bei:

Beginnende Erschöpfung | allgemeiner Schwäche | Schlafstörungen als Folge von Stress | Abwehr- und Immunschwäche | Konzentrationsstörungen

## ARRANGEMENT | Anreisetag: Sonntag/Mittwoch

Behandlungen bei Aufenthalt	3 Nächte	6 Nächte
Beratung nach Ayurveda mit Dosha-Check	1	1
Abhyanga Ganzmassage <i>Ölmassage 50 Min.</i>	2	2
Shirodhara <i>Stirnölquass 25 Min.</i>	2	2
Mukabhyanga <i>Gesichtsmassage 25 Min.</i>	-	1
Shiroabhyanga <i>Kopf-Nacken-Massage 25 Min.</i>	-	1
Svedana <i>Indisches Dampfbad 10-15 Min. (individuell)</i>	2	2
Yoga <i>Gruppe 60 Min.</i>	2	5
Ayurvedische Tees während des Aufenthaltes	inkludiert	

Sollten Sie einzelne Leistungen oder Programmpunkte nicht in Anspruch nehmen, ergibt sich hieraus kein Rückerstattungsanspruch.

GESAMTPREIS Arrangement + Aufenthalt	3 Nächte		6 Nächte	
	EZ	DZ	EZ	DZ
PANORAMA <sup>PLUS</sup>	1.161	1.161	1.909	1.909
PANORAMA	1.131	1.131	1.849	1.849
KURHAUS <sup>PLUS</sup>	1.116	1.116	1.819	1.819
KURHAUS	1.101	1.101	1.789	1.789
KNEIPP <sup>PLUS</sup>	1.071	1.071	1.729	1.729
KNEIPP	1.011		1.609	

Über Preise für unsere Suiten und allfällige Zu- oder Abschläge informieren wir Sie gerne persönlich. Preise pro Person in EURO.

## INKLUSIVLEISTUNGEN

### Allgemein

- Gesicherter Parkplatz direkt beim Kurhaus
- Kostenfreie E-Ladestationen am Parkplatz
- Fahrrad- und eBike-Raum mit Lademöglichkeit
- Leihbadetasche mit Bademantel und -tüchern
- Direkte Lage am idyllischen Inn im Europareservat

### Kurhaus<sup>med</sup>Kulinarik

- Gesundes Frühstück von 06:30 – 09:30 Uhr
- 4-Gang-Wahlmenü aus vier BIO-Küchenlinien (basisch, vegetarisch, ayurvedisch, lokal) von 11:30 – 13:00 Uhr oder nach ärztlicher Empfehlung bzw. gebuchtem Arrangement
- Leichtes und bekömmliches Abendessen von 17:30 – 19:00 Uhr
- Wasserkocher mit Teesortiment im Zimmer plus mehrere Teebars

### Bewegung & Achtsamkeit

- privater Park mit Barfußweg, Yoga-Bühne und exklusiven Ruheplätzen
- Ganzkörpertraining (Mo-Fr)
- Geführte Meditationen
- Bewegungstherapie im Freien
- private spa mit Hallenbad und Sauna
- Vortrag „Ayurveda – Kunst der indischen Naturheilkunde“
- Teilnahme an der Eucharistiefeier in der Kurhauskirche
- Stadtführung