

## Kurhaus Schärding

## Ayurvedische Reinigung

In vielen Kulturen der Welt hat die Überzeugung, dass periodische innere Reinigung von Körper und Geist uns Menschen guttut, eine lange und bedeutende Tradition. Im Kurhaus Schärding erkennen wir die Bedeutung dieser Tradition und integrieren sie in unser ganzheitliches Konzept der Gesundheitsförderung. Im ayurvedischen Verständnis ist die Entgiftung ein Eckpfeiler für die Erhaltung und Wiederherstellung der Gesundheit. Die Erleichterungstherapie, die im Kurhaus Schärding praktiziert wird, zielt darauf ab, das Verdauungsfeuer zu stärken. Dadurch werden Stoffwechselschlacken effektiv beseitigt, und der Körper kann wieder optimal funktionieren.

## AYURVEDISCHE REINIGUNG kann helfen bei:

Erschöpfung | Verdauungsproblemen | Infekten |  
Chronischen Schmerzen | Erhöhtem Blutdruck

## ARRANGEMENT | Anreisetag: Sonntag

Behandlungen bei Aufenthalt	7 Nächte
Arztgespräch   Therapieplanung	1
Beratung nach Ayurveda mit Dosha-Check	1
Begleitende ayurvedische Beratung	1
Abhyanga Ganzmassage <i>Ölmassage 50 Min.</i>	3
Kizhi Ganzmassage <i>Kräuterstempel 50 Min.</i>	2
Shirodhara <i>Stirnölguß 25 Min.</i>	2
Nasya <i>Nasenbehandlung/Reinigung 25 Min.</i>	2
Svedana <i>Indisches Dampfbad 10-15 Min. (individuell)</i>	3
Yoga <i>Gruppe 60 Min.</i>	1
Ayurvedisches Kochseminar	1
Ayurvedische Tees während des Aufenthaltes	inkludiert

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

GESAMTPREIS Arrangement + Aufenthalt	7 Nächte	
	EZ	DZ
PANORAMA <sup>PLUS</sup>	2.664	2.664
PANORAMA	2.594	2.594
KURHAUS <sup>PLUS</sup>	2.559	2.559
KURHAUS	2.524	2.524
KNEIPP <sup>PLUS</sup>	2.454	2.454
KNEIPP	2.314	

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