

EUROPA: SPANIEN

## AYURVEDA MALLORCA HOUSE OF SILENCE

- > Kompetenz-Zentrum für authentischen Ayurveda auf Mallorca
- > Langjährig erfahrenes Ärzte- und Therapeutenteam
- > Ayurvedische Tridosha Küche
- > Lage im schönen Süden Mallorcas

Sie werden auf einer komfortablen Finca von einem multikulturellen Team betreut, die ärztliche Leitung haben Dr. med. Prokop & Ayurveda Professor Susil de Silva.

Klassisch sanfte Kuren zur Regeneration und Entgiftung, Entschleunigung und Anti Aging werden genauso kompetent durchgeführt wie die streng ayurvedische Panchakarma - oder Manasanthi Kur.

Lage und Haus:

„Ayurveda Mallorca – House of Silence“ liegt eingebettet in der mediterranen Kulturlandschaft "Migjorn" auf der Südspitze Mallorca, nur wenige Kilometer vom Naturstrand Es Trenc entfernt; zwischen den Fischerdörfern Colonia Sant Jordi und Sa Rapita, sowie der Ortschaft Ses Salines. Die einzige Thermalquelle der Insel „Fonts de Sant Juan“ gehört genauso zur Kulturlandschaft Migjorn dazu wie auch die gesundheitsfördernde Salinenlandschaft und einige durch die besonderen klimatischen Bedingungen begünstigte botanische Gärten.

Das „Ayurveda Mallorca – House of Silence“ ist ein reines Gesundheits-, Kur- & Seminarzentrum und beherbergt keine touristischen Gäste. Es stehen 10 Kurplätze (DZ/Suite) exklusiv für Kurse & Kuren, und alternativ in der nahe gelegenen Gäste-Villa von Ayurveda Mallorca weitere 6 Kurplätze (DZ/3-6 Pers.) für individuelle Kurprogramme zur Verfügung.

Die Gästezimmer mit integrierten Bädern/DU/WC im "House of Silence" befinden sich in einer typisch mallorquinischen Neubau-villa, hier wurde besonders auf eine gelungene Verschmelzung des ursprünglichen, mediterranen Baustils mit moderner Technik und Sanitäreinrichtung geachtet. Das Haus ist mit Marmor und Zentralheizung ausgestattet und bietet zu jeder Jahreszeit ein wohltemperiertes Ambiente. Handtücher, Bademäntel, Pflegemittel, Haartrockner und Yoga-Matten werden zur Verfügung gestellt.

Die Liegewiese mit Sonnenschirmen, Swimmingpool und Terrassen lädt zum Verweilen ein. Gemeinschafts-/ Yoga- und Seminarraum sind ebenso vorhanden wie TV und WLAN, sowie ein gesonderter Bereich für Raucher. Der Konsum von alkoholischen Genussmitteln ist während der gesamten Ayurveda-Kur nicht gestattet.

## Ernährung:

Die vedische Kochkunst ist die Seele des Ayurveda, sind doch unsere regelmäßigen Lebensmittel schon eine Form der Medizin. So gehört zur ayurvedischen Heilkunde auch eine spezielle Ernährungslehre, bei der ebenfalls die drei Doshas eine wichtige Rolle spielen und die für jeden Konstitutionstyp ganz eigene Ernährungsempfehlungen entwickelt.

Diese Ratschlüsse werden bereits in der ayurveda-ärztlichen Erstkonsultation mit Ihnen ganz individuell ermittelt. Die Gerichte werden jederzeit frisch, doshagerecht und individuell zusammengestellt und zubereitet. Verstärkt wird ihre Wirksamkeit durch die erforderlichen Original- Produkte und Rezepturen aus den Herkunftsländern der ayurvedischen Heilkunde.



## REISEDETAILS

### 1. - 8. Reisetag: Reiseverlauf je nach gewählter Ayurvedakur

Die Tagesverläufe unterscheiden sich je nach der gebuchten Kur.

| TERMINE UND PREISE |            |        |            |
|--------------------|------------|--------|------------|
| von                | bis        | Plätze | Preis in € |
| 28.03.2021         | 31.10.2021 | X      | 2.250 €    |
| 01.01.2022         | 31.12.2022 | X      | 2.250 €    |
| 25.04.2023         | 31.12.2023 | X      | 2.700 €    |

Viele = ✓ Wenige = ! keine = X

## LEISTUNGEN

- > Das Ayurveda Mallorca® Zentrum und die Praxisbereiche „House of Silence“ sind für die Öffentlichkeit geschlossen; Besichtigungen sind grundsätzlich nicht möglich und Patientenbesuche bedürfen der vorherigen Absprache mit der Kurleitung.
- > Ansprechpartner in allen Angelegenheiten sind: der leitende Kurarzt und/oder die Chef-Therapeutin; der medizinische Dienst ist 24 Stunden am Tag im Haus.
- > Betreuung und Unterkunft im „Haus der Stille“, inklusive Nutzung der Gemeinschaftseinrichtungen: z.B. Seminarraum, Yoga-Einrichtungen, Terrassen, Garten und Swimmingpool nebst WC und Duschen, für interne und externe Kurgäste.
- > Pers. Nutzung: Fön, Bademäntel, diverse Handtücher, Pflegemittel, Aroma-Sets, Yoga-Matten und -kissen, für Kur- und Tagesgäste, sowie Einzelpatienten.
- > Ayurveda-diätische Verpflegung bzw. Fastenkost, vedische Getränke + Tees/ Obstschale sowie original ayurvedische Nahrungsergänzung- und Heilmittel
- > Alle Räumlichkeiten werden täglich geputzt und desinfiziert/ die Einrichtung wird infektiions- und allergiefrei gereinigt.
- > Ayurveda-ärztliche Konsultationen / Konstitutionsbestimmung, Pulsdiagnose usw. zu Beginn und Abschluss der Kur, sowie im Bedarfsfall und Möglichkeiten der Vor- und Nach-Kur; zusätzlich: Dunkelfeld-Blutdiagnose; inklusive weiterer Heilkonzepte und Rezepturen.
- > Täglich: Treatments nach persönl. Kurplan (3-5 Anw./ ca. 2 Std.);
- > Täglich: Yoga-Kurs / Meditation; sowie nach Vereinbarung: Gesprächstherapie & Mentalcoaching.
- > Wöchentlich: Ayurveda-Vortrag und vedischer Koch-Kurs; Ernährungsberatung und Rückenschule

## NICHT ENTHALTENE LEISTUNGEN

- > individuelle Anreise
- > individuelle Verlängerung
- > weitere Mahlzeiten und Getränke
- > individuelle Reiseversicherung

## TEILNEHMER/INNEN

Mindestanzahl von Personen: 1

Maximalanzahl von Personen: 10

# ZAHLUNGSMODALITÄTEN

- > Höhe der Anzahlung in Prozent des Reisepreises: 20%
- > Fälligkeit der Restzahlung: 30 Tage vor Reisebeginn
- > Sofern bei der Reise eine Mindestteilnehmerzahl ausgeschrieben ist, ist bei Nichterreichen der Mindestteilnehmerzahl ein Rücktritt vom Reisevertrag seitens des Veranstalters bis spätestens 30 vor Reisebeginn möglich.

## WEITERE INFOS

### Programmhinweise

- > Kuren:
- > Traditionelle Shamana-Kur
- > Klassisch sanfte Entgiftung und „Entschleunigung“ zur Harmonisierung und Aktivierung der Selbstheilungskräfte, für die Regeneration und Stärkung des Immunsystems, sowie zur Aufnahme neuer Energie für Körper, Geist & Seele. Die aktuelle Wiederherstellung der inneren Balance bildet das Herzstück dieser kurzen, aber sehr intensiven Ayurveda-Kur.
- > Komplettangebote „all inclusive“: (siehe: Leistungsumfang)
- > 1 Woche / 6 Nächte / Kurpreis pro Person: 2.700,- €
- > 8 Tage / 7 Nächte / Kurpreis pro Person: 3.000,- €
- > 9 Tage / 8 Nächte / Kurpreis pro Person: 3.300,- €
- > 10 Tage / 9 Nächte / Kurpreis pro Person: 3.600,- €
- > Langhana – Heilfasten mit Ayurveda & Yoga
- > Die zumeist im Frühjahr, aber auch als Diät bei und nach ernsthaften Erkrankungen angewendete Fastenkur dient auch im Ayurveda der Entschlackung und Reinigung der Gewebe, sowie der Kräftigung des Stoffwechsels und der Stärkung des Immunsystems. Sie initiiert einen umfassenden Umbau des Zellgewebes und bewirkt dadurch eine neue gewonnene Vitalität und Leichtigkeit.
- > Komplettangebote „all inclusive“: (siehe: Leistungsumfang)
- > 1 Woche / 6 Nächte / Kurpreis pro Person: 2.700,- €
- > 8 Tage / 7 Nächte / Kurpreis pro Person: 3.000,- €
- > 9 Tage / 8 Nächte / Kurpreis pro Person: 3.300,- €
- > 10 Tage / 9 Nächte / Kurpreis pro Person: 3.600,- €
- > Klassische RasaYana-Kur
- > Ayurvedisches Anti-Aging Programm mit allgemeinem Verjüngungseffekt zur Stimulierung und nachhaltigen Revitalisierung der Körperzellen und Regeneration des Energiehaushaltes. Die ganzheitliche Erholung und Gesundheitskräftigung bewirkt auch eine natürliche Steigerung der Leistungsfähigkeit und Lebensfreude.
- > Komplettangebote „all inclusive“: (siehe: Leistungsumfang)
- > 10 Tage / 9 Nächte / Kurpreis pro Person: 3.600,- €
- > 11 Tage / 10 Nächte / Kurpreis pro Person: 3.900,- €
- > 12 Tage / 11 Nächte / Kurpreis pro Person: 4.200,- €

- > 13 Tage / 12 Nächte / Kurpreis pro Person: 4.500,- €
- > 2 Wochen / 13 Nächte / Kurpreis pro Person: 4.900,- €
- > 3 Wochen / 20 Nächte / Kurpreis pro Person: 7.300,- €
- > Spezial Marma-Point-Therapie
- > Die Marmapunkt-Therapie ist eines der großen Heilungsgeheimnisse des Ayurveda, die Kunst der Behandlung ganz besonderer Vitalpunkte am Körper des Menschen. Sie wird genutzt, um den Körper zu entgiften, zur Stärkung und Vitalisierung, zur Verjüngung und Entspannung oder zum Lösen von Energieblockaden. Besondere Anwendungen findet die Behandlung dieser universellen Energiepunkte, die uns auch aus anderen medizinischen Bereichen, wie Akupunktur oder Shiatsu vertraut sind, in der Schmerztherapie; auch bei langzeitigen Beschwerden organischer oder vegetativer Natur.
- > Komplettangebote „all inclusive“: (siehe: Leistungsumfang)
- > 1 Woche / 6 Nächte / Kurpreis pro Person: 2.700,- €
- > 8 Tage / 7 Nächte / Kurpreis pro Person: 3.000,- €
- > 9 Tage / 8 Nächte / Kurpreis pro Person: 3.300,- €
- > 10 Tage / 9 Nächte / Kurpreis pro Person: 3.600,- €
- > Original PanchaKarma
- > Die Königsdisziplin des Ayurveda mit einer gezielt intensiven Reinigung, Entgiftung und Kräftigung der gesundheitlichen Konstitution und des Immunsystems durch ein ganz persönlich zu erstellendes Kurprogramm der traditionellen Anwendungen (Kerala-Panchakarma). Diese Kuren werden grundsätzlich unter ärztlicher Beaufsichtigung durchgeführt und enthalten auch Möglichkeiten zur individuellen Vorbereitung und Nachsorge unserer Kurgäste.
- > Der Mindestaufenthalt für diese Kur sind 2 Wochen!
- > Komplettangebote „all inclusive“: (siehe: Leistungsumfang)
- > 2 Wochen / 13 Nächte / Kurpreis pro Person: 4.900,- €
- > 3 Wochen / 20 Nächte / Kurpreis pro Person: 7.300,- €
- > 4 Wochen / 27 Nächte / Kurpreis pro Person: 9.500,- €
- > ManaSanthi-Kur
- > Die Stärkung der geistigen und psychischen Widerstandskraft steht im Fokus dieser Kur, die aufbauend und in Verbindung mit der Panchakarma, die notwendig hierbei gestärkte körperliche Konstitution mit einem gezielten Ayurveda-Coaching ergänzt (Kombination aus Yoga und Mental-Coaching, Gesprächstherapie und Meditation, NLP und Atemtechniken).
- > Die ayurvedische Begleitung in diesem Programm dient der Lösung von psychischen Erschöpfungen sowie seelischen Anspannungen, vor allem Stress-Symptome, Konflikten, Ängsten bzw. Depressionen und bietet eine wirksame Burnout-Prophylaxe.
- > Der Mindestaufenthalt für diese Kur sind 2 Wochen!
- > Komplettangebote „all inclusive“: (siehe: Leistungsumfang)
- > 2 Wochen / 13 Nächte / Kurpreis pro Person: 4.900,- €
- > 3 Wochen / 20 Nächte / Kurpreis pro Person: 7.300,- €
- > 4 Wochen / 27 Nächte / Kurpreis pro Person: 9.500,- €

Alle Fragen zur Ausschreibung beantwortet Ihnen der jeweilige Veranstalter unter den oben aufgeführten Kontaktdaten, der für die Angaben und Informationen zur Reise verantwortlich ist.