

Panchakarma & Detox Ayurvedakur, Madeira - 15 Tage

Im Alpino Atlantico Ayurveda Cure Hotel** Adults ONLY erwartet Sie eine authentische Panchakarmakur zur Reinigung von Körper, Geist und Seele von Innen sowie von Aussen.**

Das **Alpino Atlantico Ayurveda Cure Hotel****** liegt direkt an der Küste auf einer kleinen Klippe. Vom Stil her ist es ein kleines Boutique Hotel mit Flair und einem fantastischen Blick über den Atlantik.

Im Alpino Atlantico Ayurveda Cure Hotel**** befindet sich das erste **Ayurveda Kurzentrum** Portugals!

Genießen Sie im **Ashoka Ayurveda Kurzentrum** die entspannende, regenerierende und entschlackende Wirkung von ayurvedischen Massagen, ayurvedischer Küche und Yoga und lassen Sie sich von erfahrenen Therapeuten, indischen Ayurveda Ärzten und exzellenter Ayurveda Küche verwöhnen.

Die Reinigungskur, auch Panchakarma genannt, ist die 'Königsbehandlung' im Ayurveda Heilverfahren. Ihre Wirkung kommt erst ab einer 14-tägigen Kur (13 Behandlungstage) richtig zur Geltung.

Teilnehmer(innen) der Kur sollten Sie sich bereits im Vorfeld einstimmen und 1 Woche vor Reiseantritt auf Fleisch und Fisch, sowie auf Alkohol und Nikotin verzichten bzw. zumindest aufs Minimum zu reduzieren und 2 Liter warmes Wasser täglich trinken, was der Entgiftung entgegen kommt und hilft.

Leiden Sie an Lebensmittelunverträglichkeiten oder Allergien? Dann bitten wir um entsprechende Information vor Ihrer Abreise. Bei einem schwerwiegenderen Gesundheitsproblem können Sie, oder Ihr behandelnder Arzt, sich gerne vorab mit Dr. Swathy Gopal in Verbindung setzen. Gerne teilen wir Ihnen hier auf Anfrage die Kontaktdaten mit. Zu Beginn Ihrer Kur steht vor Ort eine Erstkonsultation mit Dr. Gopal sowie eine Ernährungsberatung als erstes auf dem Kurprogramm.

Wenn immer es das Wetter erlaubt, werden Ihnen das Frühstück und das spezielle ayurvedische Menu auf der Panoramaterasse serviert.

Buchbar für Erwachsene ab 18 Jahren!

YogaMare Tipp: Verlängern Sie Ihren Aufenthalt und entdecken und erleben Sie Madeira! Es ist unendlich viel geboten: Wandern, Mountainbiken, Tauchen, Golf, Delfinschwimmen, Jeep Touren, Canyoning... um nur einige Aktivitäten zu nennen.

Tägliche Anreise möglich! Fragen Sie gerne Ihren Wunschtermin an - auch abweichend von unseren veröffentlichten Reisetterminen.

Leistungen:

- 14x Übernachtung im Alpino Atlantico Ayurveda Cure Hotel****
- Ayurvedische Vollpension
- 1x Eingangsuntersuchung und -beratung vom indischen Ayurveda Arzt
- 26x ayurvedische Massagen gemäß Ihres Therapieplans
- 13x Yoga (90 Min.)
- 2x Yoga am Nachmittag
- 6x Meditation/YogaNidra
- Persönliche und emotionale Begleitung während der Kur
- 1x Ernährungs- und Lifestyle Beratung
- 2x Ayurveda Workshop
- 2x Ayurveda Kochkurs
- 1x Abschlussgespräch mit Ayurveda-Arzt
- Kostenfreie Nutzung des Fitnesscenters im Schwesterhotel Galosol inkl. Gruppen-Fitness-Kursen
- Kostenfreie Nutzung des Wellnessbereichs im Schwesterhotel mit Pool, Sauna und Jacuzzi
- Umfangreiches Wochenprogramm mit Walking, Jogging etc.
- Transfer vom Flughafen Funchal zum Hotel und zurück
- Am Ostersonntag sowie 24.12. bzw. 31.12. ist jeweils ein Gala Menü inkl. Hausgetränke enthalten (obligatorisch).
- COVID-19-Infos:
 - Yoga/QiGong: Findet wie geplant in der Gruppe statt. Die Kapazität so beschränkt, dass jeder Gast genügend Platz hat und einen Abstand von 1,5 m zum Nachbar halten kann. Falls die Anzahl der Kur-Gäste in einer Woche zu hoch ist, wird die Gruppe auf zwei Klassen am Morgen verteilt. Sollten es mehr als eine Klasse geben, reduziert sich die Zeit der Yoga-Klassen auf 1 von 1,5 Stunden.
 - Workshops: Die Workshops finden wieder wie gewohnt statt, unter der Voraussetzung, dass dabei der entsprechende Sicherheitsabstand eingehalten werden kann. Falls dies nicht der Fall sein sollte, haben Sie jedoch die Möglichkeit, sich eine Aufzeichnung des Workshops online anzuschauen. Sie erhalten den Link beim Check-in des Kur-Büro. Etwaige Fragen können in der kostenlosen wöchentlich stattfindenden Sprechstunde des Arztes gestellt werden.
 - Hygiene-Maßnahmen: Weitere Informationen finden Sie hier.
- Tägliche Anreise möglich! Fragen Sie gerne Ihren Wunschtermin an - auch abweichend von unseren veröffentlichten Reisetterminen.
- Nicht im Reisepreis enthalten:
 - Flug - weitere Informationen hierzu unter "Anreise"
 - Nach den Bestimmungen der Gemeinde Santa Cruz wird ab dem 01. Mai 2017 eine Gemeindesteuer (Öko-Steuer) in Höhe von 1,- Euro pro Erw./Tag (max. 5 Tage) belastet. Diese Steuer muss vor Ort im Hotel entrichtet werden (Stand 02/17)

Preis: