

# Panchakarma & Detox Ayurvedakur, Madeira - 15 Tage

**Authentische Panchakarma (=Entschlackung) & Detox Ayurvedakur in Madeira zur Reinigung von Körper, Geist und Seele ...im Alpino Atlantico Ayurveda Cure Hotel. Flexible An- und Abreise!**

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 schwerwiegenden 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 Panoramaterrasse 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
- 26x ayurvedische Massagen gemäß Ihres Therapieplans
- 13x Yoga (60 Min.) morgens
- 2x Yoga Surya Namaskara am Nachmittag
- 3x YogaNidra nachmittags
- 2x Meditation nachmittags
- tägliche Konsultationen mit dem Ayurveda Arzt
- 1x Ernährungsberatung mit dem Ayurveda Arzt
- 2x Ayurveda Workshop
- 1x Ayurveda Kochkurs
- 1x Abschlussgespräch mit Ayurveda-Arzt
- freier Eintritt ins Fitnesscenter im Schwesternhotel Sentido Galosol inkl. Gruppen-Fitness-Kursen
- freier Eintritt in den Wellnessbereich im Schwesterhotel Sentido Galosol mit Pool, Sauna und Jacuzzi
- freier Eintritt in das ASHOKA SPA mit Sauna im Schwesterhotel Sentido Galosol
- 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).
- 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"
  - Öko-Steuer 2EUR pro Person/Tag (max. 7 Tage) - zahlbar direkt vor Ort

## Preis:

