



AYURVEDAWAY  
Traditionelle Indische Heilkunst

im Kurhotel Regina  
Professor-Böhm-Straße 3  
DE - 94072 Bad Füssing  
Tel: 0049 (0) 8531 13 55 88  
E-Mail: info@ayurvedaway.de

www.ayurvedaway.de

## Informationsblatt zur Ayurveda-Kur

Liebe Gäste,

Wir haben für Sie einige Informationen zusammengestellt, die Ihnen als Orientierung und Vorbereitung auf die Kur dienen und insgesamt den Ablauf erleichtern sollen.

Die Kur ist erst dann ein wirklicher Erfolg, wenn Sie nicht nur Ihnen und uns dient, sondern auch zur Gesundheit und zum Wohlsein der ganzen Welt beiträgt, im Sinne des Sanskrit-Mantras:

*Sarve Santhu Niramaya*

\*\*\*\*\*

*Mögen alle Wesen im Universum wohlauf sein!*

### **Informationen über Sie:**

Bestehen Unverträglichkeiten in Bezug auf Nahrungsmittel oder Allergien irgendwelcher Art, dann teilen Sie uns dies am besten schon vor der Kur mit, damit wir besser planen und rechtzeitig für Alternativen sorgen können. Ebenso, wenn akute Gesundheitsprobleme oder Umstände anderer Art vorliegen, die besonderer Vorkehrungen bedürfen.

### **Vorbereitung auf die Kur:**

Nehmen Sie sich vor, sich ganz auf die Kur einzulassen und so gut es geht Abstand zu nehmen von den Dingen zu Hause und von digitalen Medien. Sehen Sie die Kur als eine Zeit, die mehr Ihren inneren Bedürfnissen gewidmet ist. Pflegen Sie während der Kur nicht zu viele Kontakte nach draußen, so dass es leichter fällt, die gewohnten Belange hinter sich zu lassen. Nach einer Zeit der Loslösung, die auch für Erholung und Genesung wichtig ist, finden sich wieder ganz neue Ansätze und Möglichkeiten des Zuhens auf die Situationen und Menschen.

### **Mitbringen:**

Nutzen Sie die Zeit während der Kur für Spaziergänge in der Natur oder im nahe gelegenen Kurpark. Nehmen Sie hierzu **warme und wetterfeste Kleidung** mit. Während Panchakarma Kuren sollten Sie Wind möglichst meiden und sich nicht für längere Zeit der direkten Sonneneinstrahlung aussetzen. Da nun verschiedene Prozess im Körper stattfinden, sollten Sie sich körperlich auch nicht überanstrengen. Verbringen Sie die Zeit der Kur mehr mit ruhigeren Aktivitäten. Fachliteratur zum Thema Yoga und Ayurveda finden Sie im Yogaraum, den Sie außerhalb der Yogastunden zum selbständigen Üben und Lesen nutzen können. Bringen Sie für die Yoga-Stunden und für die Zeit im Haus **leichte und bequeme Kleidung** mit. Yogamatten gibt es vor Ort. Alles, was Sie sonst noch zur Kur benötigen, inkl. eines Bademantels, erhalten Sie von uns.

## **Anreise und Ankunft:**

Sie können entweder am Tag der Anreise mit der Kur beginnen oder sich einen Zusatztag einräumen, wenn Sie sich mehr Zeit zum Ankommen nehmen möchten. Für die ayurvedische Vollpension ist der An- und Abreisetag zusammengenommen. Je nach Ankunftszeit können Sie entscheiden, ob Sie das Mittagessen am An- oder Abreisetag einnehmen. Selbstverständlich können Sie auch ein zusätzliches Mittagessen buchen. Dies sollte spätestens einen Tag vorher erfolgen.

6.30 – 7.30 Uhr Yoga und Meditation am Morgen

7.30 - 9.30 Uhr Frühstück

8.00 – 12.00 Uhr Behandlungszeiten

12.30 – 13.30 Uhr Mittagessen

14.00 – 18.00 Uhr Behandlungszeiten

17.00 – 18.00 Uhr Yoga und Meditation am Abend

18.30 – 19.30 Uhr Abendessen

Yoga findet entweder am Morgen oder am Abend statt, je nach Anzahl der Gäste auch zwei mal täglich. In diesem Fall werden die Yoga-Zeiten täglich mit den Behandlungszeiten abgestimmt.

Weitere Informationen zur Kur erhalten Sie nach Ihrer Ankunft im Hotel mit dem Kurplan, der Ihnen, und uns als Wegweiser durch die Kur dient und Ihnen einen Überblick über die geplanten Maßnahmen an dem jeweiligen Tag gibt.

Für weitere Fragen und Anliegen stehen wir Ihnen gerne während unserer Öffnungszeiten zur Verfügung:

Mo. - Fr. von 9.00 bis 17.00 Uhr

Sa. von 10.00 bis 14.00 Uhr

Bei wichtigen Anliegen sprechen Sie uns auf den Anrufbeantworter, wir rufen Sie dann gerne bald möglichst zurück oder schreiben Sie uns eine E-Mail.

Wir wünschen Ihnen eine gute Anreise und freuen uns darauf, Sie im Ayurvedaway Kurzentrum im Hotel Regina willkommen zu heißen.

Ihr Ayurvedaway Team

