

Entspannung in schönster Kulisse

7 Tage Erholung am Bodensee

bora HotSpaResort ****

 $\textbf{Deutschland} \cdot \textbf{Alpenvorland} \cdot \textbf{Radolfzell am Bodensee}$

- · 6 Übernachtungen/Frühstück
- Benutzung des HotSpa mit Onsen-Bad, Dampfbad, Saunen und einer Salzgrotte
- · Bademantel, Badetücher und Slipper im Zimmer
- · Getränke aus der Minibar
- Benutzung von Nordic Walking Stöcken
- WLAN











Entspannen in exklusivem Ambiente 5 Wellnesstage

Hotel Oversum Winterberg****

 $\textbf{Deutschland} \cdot \textbf{Sauerland} \cdot \textbf{Winterberg}$

- · 4 Übernachtungen/Frühstücksbuffet
- Benutzung von Wellnessbereich mit Bade- und Saunalandschaft
- · Benutzung des Fitnessraums

- Benutzung von Bademantel und -slippern
- WLAN
- Transfer ab/bis Bhf. Winterberg nach Voranmeldung

*gültig bei Anreise sonntags und montags, Reisezeiträume: 01.07. - 18.12.2021 und 06.03. - 25.03.2022









Auf der Blumeninsel die innere Mitte finden 1 Woche Ayurveda auf Madeira

Ayurveda Hotel Alpino Atlantico ****

Portugal · Madeira · Caniço de Baixo

- · 7 Übernachtungen/ayurv. Vollpension
- 1x Konstitutionsbestimmung, Anamnese & Abschlusskonsultation beim Ayurveda-Arzt
- 6x ayurv. Behandlung wie Shirodhara Stirn-Ölguss, Ganzkörpermassage u.v.m.
- an Kurtagen morgens tägl. Yoga in der Gruppe
- 2x pro Woche Yoga Nidra (Yoga Meditation)
- 1x Yoga Surya Namaskara pro Woche
- 1x Ayurveda-Workshop & -Kochkurs
- 1x Lifestyle- & Ernährunsgberatung
- Benutzung der resorteigenen Badebucht mit Meerwasserpool







Authentisches Ayurveda in Sri Lanka

2 Wochen Klassische Ayurvedakur

Thaulle Resort****

Sri Lanka · Südküste Sri Lanka · Tissamaharama

- · 14 Übernachtungen/ayurv. Vollpension
- · Eingangskonsultation beim Ayurveda-Arzt
- · Täglich 5 Ayurveda-Behandlungen
- · Ayurveda-Medizin während der Kur
- · Täglich Yoga in der Gruppe

- Wöchentlich ayurv. Vorträge und Kochkurse
- · 1x Tempel- und Markt-Ausflug
- · 1x Shuttle zum Kirinda Strand
- Benutzung von Außenpool, Fitnessraum, Bademantel, Slipper und WLAN

*gültig für den Reisezeitraum 01.09.2021 - 30.11.2021







Erholung und Regeneration in Deutschland 2 Wochen Ayurvedakur Intensiv (Panchakarmakur)

Ayubowan Ayurveda Center

Deutschland · Sauerland · Bad Berleburg

- · 13 Übernachtungen/ayurv. Vollpension
- Anfangs- u. Endkonsultation beim Ayurveda-Spezialisten
- Täglich ca. 3-5 Ayurveda-Anwendungen, z.B. Entspannungsmassagen, Shirodara Stirn-Ölguss, Pinda-Sveda (Kräuterstempelmassage)
- · 1x ayurvedischer Kochkurs
- Täglich Entspannung und Bewegung mit z.B. Meditation, Yoga, Morgenwanderung
- Tee-Stunde, Ayurveda Vorträge nach Angebot
- Benutzung von Bademantel, WLAN, Fitnessraum

*5% Frühbucher-Bonus bis 90 Tage vor Anreise ganzjährig





Ballast abwerfen und neue Energie tanken 1 Woche Heilfasten Classic

Malteser Klinik von Weckbecker

 $\textbf{Deutschland} \cdot \textbf{Bayerische Rh\"{o}n} \cdot \textbf{Bad Br\"{u}ckenau}$

- 7 Übernachtungen/Fasten nach Buchinger oder F. X. Mayr & Aufbaukost, Teebar, Wasser
- · 2x ärztliche Untersuchung, 6x Kneipptherapie
- 1x Weckbecker-Therapie
- 1x indikationsspezifische Anwendung
- · tägl. (Mo. Sa.) Colontherapie, feucht-heiße
- Leberpackung & kontrolliertes Cardiotraining
- Gesundheitstraining wie z.B. Yoga, Meditation, Walking, Kreativkurse, Pilates u.a.
- Benutzung von Saunalandschaft, Dampfbad, Innenpool, Infrarotkabine u.v.m.





Regeneration in traumhafter Umgebung

7 Tage Basenfasten

Dr. Wüsthofen® Gesundheits-Resort

Deutschland · Rhön · Bad Salzschlirf

- 6 Übernachtungen/basische Fastenverpflegung mit pflanzlichen Lebensmitteln, BIO-Kräutertees
- · Ernährungscoaching zum Thema Basenfasten
- Betreuung durch einen zertifizierten Fastenleiter
- Täglich wechselnde Bewegungs- und Entspannungstherapien
- 12 unterstützende Anwendungen während der Fastenzeit, z.B. Basisches Peeling, Aroma-Massage
- Teilnahme nach Angebot an allen Sport-,
 Aktiv- und Kreativprogrammen
- Benutzung von Schwimmbad, Sauna, Fitnessund Gesundheitsclub





Kuren in Traumlage am Ostseestrand

1 Woche Heilkur

Kurhaus Max

Polen · Ostsee · Ustronie Morskie

- · 7 Übernachtungen/Frühstück
- Eingangskonsultation durch Arzt oder Physiotherapeut
- 15 Anwendungen pro Woche nach Verordnung (3 pro Tag, Mo. – Fr.), z. B. Teilmassage, Hydromassage, Sole- und Moorbäder, Fango-
- und Moorpackung, Inhalation, Lymphdrainage
- Benutzung von Innenpool, Whirlpool, Dampfsauna und Finnischer Sauna
- Benutzung von Fahrrädern und Nordic Walking Stöcken nach Verfügbarkeit, Leihbademantel
- Shuttlebus nach Kolberg (2x pro Woche)





In exotischem Ambiente zur Ruhe kommen 1 Woche Botánico Verwöhntage

Hotel Botánico & The Oriental Spa Garden *****

Spanien · Teneriffa · Puerto de la Cruz

- · 7 Übernachtungen/Frühstück
- Benutzung von Außenpool mit Liegen, Badetüchern und Sonnenschirmen, Safe, Bademantel und -Slipper, WLAN
- · Hoteleigener Pendelbus zu den Meeresschwimm-
- bädern, der Playa "Martiánez" mit dem berühmten, schwarzen Lavasand und zum Zentrum
- Eintritt in "The Oriental Spa Garden" mit Benutzung von Innen- und Außenpool, Saunalandschaft, Eisgrotte, Ruhezonen mit Wasserbetten u.v.m.









Regeneration mit Fango und Thermalwasser Natürliche Heilkraft Fango - 5 Kurtage

Grand Hotel Terme Trieste & Victoria****

Italien \cdot Euganeische Hügel \cdot Abano Terme

- · 6 Übernachtungen inkl. Frühstücksbuffet
- 5x Fango-Mud Argilla Biothermalschlamm, Thermalbad mit Ozon und Essenzen
- 5x Deep Tissue Method® Massage (Tiefengewebsmassage) oder Wellnessmassage
- Anwendungen im neuen Privé des White Spa
- Benutzung von Thermalbadelandschaft, Wellnessbereich, Fitnesscenter, Aquagym (Mo.-Sa.)
- · Leihfahrräder, Tennis im Metropole
- · Benutzung Bademantel, -schuhe und -tuch, WLAN