



LANKA PRINCESS
AYURVEDA HOTEL SRI LANKA



AYURVEDA *Kurprogramme und Preise*

01.11.2021 – 31.10.2022

Änderungen vorbehalten V01 / 23.03.2021

WELLNESS PUR 6 Tage			PRINCESS BEAUTY 6 Tage		
	6 Tage	Zusatztag		6 Tage	Zusatztag
01.11.21 - 31.03.22	486,00 €	81,00 €	01.11.21 - 31.03.22	288,00 €	48,00 €
01.04.22 - 30.04.22	414,00 €	69,00 €	01.04.22 - 30.04.22	252,00 €	42,00 €
01.05.22 - 30.09.22	366,00 €	61,00 €	01.05.22 - 30.09.22	222,00 €	37,00 €
01.10.22 - 31.10.22	414,00 €	69,00 €	01.10.22 - 31.10.22	252,00 €	42,00 €
<ul style="list-style-type: none"> ❖ Ärztliche Anfangs- und Abschlusskonsultation ❖ Kopf- oder Fußmassagen ❖ Ganzkörper-Synchronmassagen ❖ Öl-Strahl Kopfbehandlungen (Shirodhara) ❖ Intensivmassagen ❖ Thermo-Reis-Massagen ❖ Kräuterbäder ❖ Blütenbad ❖ Tai Chi ❖ Wassergymnastik ❖ Meditation & Yoga <p>Ca. 20 Anwendungen</p> <p>Teilnahme an unseren täglichen Aktivitäten wie Yoga, Meditation, Tai Chi oder Wassergymnastik.</p> <p>Zu Beginn und zum Abschluss der Kur werden Sie von unserem Arzt untersucht, der Ihre Kur individuell auf Sie abstimmt. Unser Wellness Pur bietet Ihnen täglich ayurvedische Behandlungen auf der Grundlage des Panchakarma.</p> <p>Wellness Pur ist ideal für diejenigen, die zur Entspannung und Bewegung empfehlen wir Ihnen die keine gesundheitlichen Probleme haben, sich jedoch vom Alltagsstress entspannen und erholen wollen und zu mehr Vitalität gelangen möchten.</p>			<ul style="list-style-type: none"> ❖ Gesichtsbehandlung mit Tiefenreinigung ❖ Zwei Lymphstimulationsmassagen ❖ Maniküre mit Pflegepackung und Handmassage ❖ Pediküre mit Pflegepackung und Fußmassage ❖ Lymphstimulationsmassage mit Augenregenerationsbehandlung ❖ Klassische ayurvedische Kosmetikbehandlung ❖ Oberkörpermassage (30 Min.) ❖ Body Peeling Packung ❖ Ayurveda Fußmassage <p>Ca. 10 Anwendungen</p> <p>Zur Entspannung und Bewegung empfehlen wir Ihnen die Teilnahme an unseren täglichen Aktivitäten wie Yoga, Meditation, Tai Chi oder Wassergymnastik.</p> <p>Unsere Princess Beauty Kur bietet internationale und ayurvedische Behandlungen. Sie können diese mit zahlreichen Anwendungen aus unserem individuellen Beauty-Programm gegen Aufpreis ergänzen.</p>		

WELLNESS & BEAUTY 10 Tage			PANCHAKARMA KUR 12 Tage / 18 Tage				
	10 Tage	Zusatztag	12 Tage	Zusatztag	18 Tage	Zusatztag	
01.11.21 - 31.03.22	890,00 €	89,00 €	01.11.21 - 31.03.22	1.260,00 €	105,00 €	1.836,00 €	102,00 €
01.04.22 - 30.04.22	760,00 €	76,00 €	01.04.22 - 30.04.22	1.080,00 €	90,00 €	1.548,00 €	86,00 €
01.05.22 - 30.09.22	670,00 €	67,00 €	01.05.22 - 30.09.22	948,00 €	79,00 €	1.368,00 €	76,00 €
01.10.22 - 31.10.22	760,00 €	76,00 €	01.10.22 - 31.10.22	1.080,00 €	90,00 €	1.548,00 €	86,00 €
<p>Jungbrunnen für Ihren Körper – Wohlbefinden für Ihre Haut</p> <p>Unsere Wellness & Beauty Kur verwöhnt Sie mit einer speziellen Kombination aus aufeinander abgestimmten ayurvedischen und kosmetischen Behandlungen. Die ayurvedischen Behandlungen beruhen auf der Grundlage des Panchakarma. Diese Kombination macht die Wellness & Beauty Kur zu einem Wohlfühlerlebnis der besonderen Art für Körper, Geist und alle Sinne. Damit Sie sich wieder wohl in Ihrer Haut und in Ihrem Körper zu Hause fühlen können.</p> <p>Die ultimative Kur um die „Seele baumeln“ zu lassen...</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Ärztliche Anfangskonsultation ❖ Kopf- oder Fußmassagen ❖ Ganzkörper-Synchronmassagen ❖ Thermo-Reis-Massagen ❖ Intensivmassagen ❖ Öl-Sstrahl Kopfbehandlungen (Shirodhara) ❖ Kräuterbäder ❖ Blütenbad ❖ Gesichtsbehandlung mit Tiefenreinigung ❖ Maniküre mit Pflegepackung und Handmassage ❖ Lymphstimulationsmassagen Gesicht ❖ Lymphstimulationsmassagen Decolleté ❖ Pediküre mit Pflegepackung und Fußmassage ❖ Beauty Sea Breeze – Nacken, Hals, Schulter ❖ Aroma Kosmetikbehandlung ❖ Beauty Gesichtsmassage ❖ Beauty Neckline – Decolleté ❖ Shanaz Kosmetik Behandlung ❖ Beauty Back free – für einen schönen Rücken ❖ Body Peeling Packung ❖ Ärztliche Abschlusskonsultation <p>Insgesamt werden bei dieser 10 tätigen Kur, je nach Verordnung durch unseren Arzt bzw. unsere Ärztin, ca. 35 Anwendungen durchgeführt.</p> <p>Zur Entspannung und Bewegung empfehlen wir Ihnen die Teilnahme an unseren täglichen Aktivitäten wie Yoga, Meditation, Tai Chi oder Wassergymnastik.</p>			<p>„Dem Leben mehr Jahre – den Jahren mehr Leben“</p> <p>Zunächst werden Sie von unserem Arzt untersucht. Er wird dann die Behandlungen gemäß Ihrem Gesundheitszustand verordnen und mit Ihnen den Therapieplan besprechen. Zusammen mit unserer ayurvedischen Ernährung und den ayurvedischen Heilmitteln entgiften und vitalisieren Sie Ihren Körper. Damit fördert diese Kur Ihre Gesundheit, verschafft Ihnen neue Lebenskraft, belebt Ihre Abwehr- und Selbstheilungskräfte und erhält die Funktionsfähigkeit von Körper und Geist bis ins hohe Alter. Mit unserer Meditation, dem Yoga und den Bewegungstherapien steigern Sie zusätzlich den Wohlfühleffekt.</p> <p>Minimum Behandlungsdauer 12 Tage</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Ärztliche Anfangskonsultation ❖ Wöchentliche, ärztliche Konsultationen ❖ Kopfmassagen ❖ Gesichtsmassagen ❖ Ganzkörper-Synchronmassagen ❖ Öl-Sstrahl Kopfbehandlungen (Shirodhara) ❖ Thermo-Reis-Massagen ❖ Intensivmassagen ❖ Darmreinigung (Virechana) ❖ Einläufe (Vasthis) bei Bedarf ❖ Nasen-Stirnhöhlenreinigung (Nasya) ❖ Augenbehandlungen ❖ Kräuterinhalationen ❖ Kräuter-Dampfbäder ❖ Kräuterbäder ❖ Blütenbad ❖ Täglich Tai Chi ❖ Täglich Meditation ❖ Täglich Yoga ❖ Regelmäßig Strandspaziergänge ❖ Täglich ayurvedische Heilmittel ❖ Ernährungsberatung ❖ Ärztliche Abschlusskonsultation <p>Insgesamt werden ca. 60 Anwendungen bei der 12 tägigen Kur und ca. 90 Anwendungen bei der 18 tägigen Kur durchgeführt.</p> <p>Bei Bedarf gegen Aufpreis:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Spezialbehandlungen ❖ Spezialmassagen 				

BEAUTY & VITAL 10 Tage

	10 Tage	Zusatztag
01.11.21 - 31.03.22	1.140,00 €	114,00 €
01.04.22 - 30.04.22	970,00 €	97,00 €
01.05.22 - 30.09.22	860,00 €	86,00 €
01.10.22 - 31.10.22	970,00 €	97,00 €

In der alltäglichen Hektik geht oftmals das Gefühl der inneren Harmonie verloren. Es mangelt an körperlichem und geistigem Wohlbefinden. Diese Kur soll dazu dienen, Ihre Defizite auszugleichen. Die speziell zur Reduktion und Straffung des Gewebes entwickelten Behandlungen bieten Ihrem Körper und Ihrer Haut an, sich zu regenerieren, Alterserscheinungen entgegenzuwirken und sich von Ballast zu befreien. Die ayurvedischen Anwendungen auf der Grundlage des Panchakarma, die Heilmittel, die Ernährung sowie die Bewegungsvorschläge sind optimal aufeinander abgestimmt, so dass der größtmögliche Erfolg für Sie erzielt werden kann.

Diese Kur steht ganz im Zeichen des inneren und äusseren Wohlbefindens.

- ❖ Ärztliche Anfangskonsultation
 - ❖ Ärztliche Kontrollkonsultationen
 - ❖ Kopfmassagen
 - ❖ Fußmassagen
 - ❖ Ganzkörper-Synchronmassagen
 - ❖ Thermo-Reis-Massagen
 - ❖ Gesichtsmassagen
 - ❖ Kräuterbäder
 - ❖ Blütenbad
 - ❖ Ayurvedische Medizin
 - ❖ Gesichtsbildung mit Tiefenreinigung
 - ❖ Maniküre mit Pflegepackung und Handmassage
 - ❖ Lymphstimulationsmassagen Gesicht und Decolleté
 - ❖ Pediküre mit Pflegepackung und Fußmassage
 - ❖ Beauty Sea Breeze – Nacken, Hals, Schulter
 - ❖ Aroma Kosmetikbehandlung
 - ❖ Beauty Neckline - Decolleté
 - ❖ Shanaz- Kosmetik Behandlung
 - ❖ Beauty Back free – für einen schönen Rücken
 - ❖ Body Peeling Packung
 - ❖ Abschlusskonsultation
- Ca. 40 Anwendungen werden bei dieser 10-tägigen Kur durchgeführt

Zur Entspannung und Bewegung bieten wir Ihnen täglich Yoga, Meditation, Tai Chi und Wassergymnastik an.

SCHLANK & GESUND 12 Tage

	12 Tage	Zusatztag
01.11.21 - 31.03.22	1.212,00 €	101,00 €
01.04.22 - 30.04.22	1.032,00 €	86,00 €
01.05.22 - 30.09.22	912,00 €	76,00 €
01.10.22 - 31.10.22	1.032,00 €	86,00 €

„Schlank werden und bleiben“

Schlankheitswochen im Lanka Princess bedeuten bewusstes Genießen ohne zu hungern. Das lästige Kalorienzählen ersetzen wir durch ein spezielles ayurvedisches Ernährungskonzept. Diese Kur, basierend auf dem Panchakarma, reinigt den Körper von Gift- und Schlackenstoffen, optimiert die Verdauung und stärkt die Organtätigkeit. Zur Fettverbrennung werden Ausdauerprogramme wie tägliche Strandläufe und Wassergymnastik angeboten. Tai Chi und Yoga sind die vollkommene Ergänzung. Den Abschluss Ihrer Schlankheitskur bildet eine Ernährungsberatung, die Sie motiviert, Ihre Ernährungsgewohnheiten dauerhaft umzustellen, so dass Sie fit und gesund bleiben.

Es erwartet Sie ein spezielles ayurvedisches Behandlungsprogramm auf der Grundlage des Panchakarma zur inneren und äußeren Reinigung, Entschlackung und Entgiftung. Tanken Sie neue Energie für Ihr körperliches und geistiges Wohlbefinden.

- ❖ Ärztliche Anfangskonsultation
- ❖ Ärztliche Kontrollkonsultationen
- ❖ Wellness-Fitness Check inklusive der Messung des Fettanteils
- ❖ Tägliche gewichtreduzierende Ayurveda-Medizin auf Kräuterbasis
- ❖ Akupunktur zur Reduzierung des Hungergefühls
- ❖ Oleation (Ghee)
- ❖ Nasen-Stirnhöhlenreinigung (Nasya)
- ❖ Einläufe (Vasthi)
- ❖ Öl-Strahl-Kopfbehandlungen (Shirodhara)
- ❖ Kopfmassagen
- ❖ Gesichtsmassagen
- ❖ Ganzkörper-Synchronmassagen
- ❖ Intensivmassagen
- ❖ Thermo-Reis-Massagen
- ❖ Dampfbäder
- ❖ Kräuterbäder
- ❖ Blütenbad
- ❖ Ärztliche Abschlusskonsultation

Ca. 50 Anwendungen werden bei dieser 12-tägigen Kur durchgeführt. Der Behandlungsplan wird durch den Arzt bzw. die Ärztin individuell abgestimmt.

Zur Entspannung und Bewegung empfehlen wir Ihnen die Teilnahme an unseren täglichen Aktivitäten wie Yoga, Meditation, Tai Chi oder Wassergymnastik.

SCHLAFEN & HEILEN 12 Tage			PARKINSON BEHANDLUNG 12 Tage / 18 Tage			
	<u>12 Tage</u> <u>Zusatztag</u>		<u>12 Tage</u> <u>Zusatztag</u>		<u>18 Tage</u> <u>Zusatztag</u>	
01.11.21 - 31.03.22	1.068,00 €	89,00 €	01.11.21 - 31.03.22	1.332,00 €	111,00 €	1.944,00 € 108,00 €
01.04.22 - 30.04.22	912,00 €	76,00 €	01.04.22 - 30.04.22	1.128,00 €	94,00 €	1.620,00 € 90,00 €
01.05.22 - 30.09.22	804,00 €	67,00 €	01.05.22 - 30.09.22	996,00 €	83,00 €	1.440,00 € 80,00 €
01.10.22 - 31.10.22	912,00 €	76,00 €	01.10.22 - 31.10.22	1.128,00 €	94,00 €	1.620,00 € 90,00 €
<p>Die harmonisierende Entspannung für Menschen, die an Einschlaf- und Durchschlafstörungen oder Tagesmüdigkeit leiden</p> <p>Warme Öl-Stirngüsse (Shirodhara), auf der Grundlage des Panchakarma, balancieren die rechte und linke Gehirnhälfte aus. Meditation und Atemübungen sowie Yoga bringen Ruhe und Ausgeglichenheit.</p> <p>Ideal zum Loslassen und Ruhe finden</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Ärztliche Anfangskonsultation ❖ Ärztliche Kontrollkonsultation ❖ Täglich Ayurveda-Medizin ❖ Persönlichkeits-Check ❖ Öl-Strahl-Kopfbehandlungen (Shirodhara) ❖ Kopfpaste (Shirovasti) ❖ Einlauf (Vasthi) ❖ Stirnhöhlenreinigung (Nasya) ❖ Darmreinigung (Virechana) ❖ Kopfmassagen ❖ Gesichtsmassagen ❖ Ganzkörper-Synchron-Massagen ❖ Intensivmassagen ❖ Fußmassagen ❖ Kräuterbäder ❖ Blütenbad ❖ Ärztliche Abschlusskonsultation <p>Insgesamt werden ca. 45 Anwendungen bei dieser 12 tägigen Kur durchgeführt.</p> <p>Wir empfehlen, weitere schlaffördernde Anwendungen wie z.B. Akupunktur zur Tiefenentspannung dazu zu buchen.</p>			<p>Eine unterstützende Kur bei neurologischen Erkrankungen</p> <p>Ayurveda sieht die Problematik der neurologischen Erkrankungen im Ungleichgewicht des Vata-Dosha. Das Fortschreiten der meist degenerativen Erkrankung kann durch den Ausgleich des Vata-Dosha aufgehalten werden. Der Zustand des Patienten kann erhalten bzw. regeneriert werden.</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Ärztliche Anfangskonsultation ❖ Ärztliche Kontrollkonsultationen ❖ Kopfmassagen ❖ Gesichtsmassagen ❖ Ganzkörper-Synchronmassagen ❖ Intensivmassagen ❖ Öl-Strahl Kopfbehandlungen (Shirodhara) ❖ Kräutergüsse (Herbal Parisheka) ❖ Nasen- und Stirnhöhlenreinigung (Nasya) ❖ Spezielle Einläufe (Prasthutha Vasthi) ❖ Weitere Spezialbehandlungen wie Uro Vasthi, Kati Vasthi etc.nach ärztlicher Verordnung ❖ Ärztliche Abschlusskonsultation <p>Insgesamt werden bei dieser 12 tägigen Kur, je nach Verordnung durch unseren Arzt bzw. unsere Ärztin ca. 60 Anwendungen durchgeführt und bei der 18 tägigen Kur ca. 90 Anwendungen.</p> <p>Eine Linderung der Beschwerden kann erzielt werden, wenn die Kur, auf der Grundlage des Panchakarma, zweimal im Jahr durchgeführt wird. Nach der Kur ist es wichtig, das neu gelernte Verhalten gemäßs Ihrem persönlichen Konstitutionstyp (Dosha) umzusetzen, die ayurvedischen Medikamente zu Hause weiter einzunehmen sowie Ihren Tagesablauf regelmäßig zu gestalten.</p> <p>Durch die Integration von wiederkehrenden Massagen, Yoga und Meditation in die Tagesroutine, können Sie zur Linderung Ihrer Beschwerden beitragen.</p>			

ANTISTRESS & BURNOUT 12 Tage		CELLULITE BEHANDLUNG 6 Tage / 10 Tage			
	12 Tage Zusatztag		6 Tage Zusatztag	10 Tage Zusatztag	
01.11.21 - 31.03.22	1.500,00 € 125,00 €	01.11.21 - 31.03.22	588,00 € 98,00 €	1.180,00 € 118,00 €	
01.04.22 - 30.04.22	1.272,00 € 106,00 €	01.04.22 - 30.04.22	498,00 € 83,00 €	990,00 € 99,00 €	
01.05.22 - 30.09.22	1.128,00 € 94,00 €	01.05.22 - 30.09.22	438,00 € 73,00 €	890,00 € 89,00 €	
01.10.22 - 31.10.22	1.272,00 € 106,00 €	01.10.22 - 31.10.22	498,00 € 83,00 €	990,00 € 99,00 €	
<p>Eine Erholungs- und Regenerierungskur pur</p> <p>Charakteristische Merkmale des Burnout-Syndroms sind körperliche und emotionale Erschöpfung, anhaltende psychische und physische Antriebsschwäche, Schwächung des Immunsystems und Schlafstörungen.</p> <p>Im Rahmen der Kur können Sie erfahren, wie Sie Ihrem Dosha entsprechend leben und künftig Überforderungen vermeiden können, die zu erneutem Auftreten der psychosomatischen Symptome führen können. Die notwendige Distanz zur Ursache der Problematik ist schon durch den Aufenthalt in unserem Hotel gegeben.</p> <p>Die Besonderheiten dieser Kur sind die Spezialbehandlungen, auf der Grundlage des Panchakarma, die das Kurprogramm unterstützen und von den Ärzten auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt werden.</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Ärztliche Anfangskonsultationen ❖ Ärztliche Kontrollkonsultation ❖ Kopfmassagen ❖ Gesichtsmassagen ❖ Ganzkörper-Synchronmassagen ❖ Fußmassagen ❖ Thermo-Reis-Massagen ❖ Intensivmassagen ❖ Öl-Strahl Kopfbehandlungen wie Shirodara, Thakradara ❖ Kwathadara oder Öldara ❖ Heilende Kopfbehandlung ❖ Kräuterbäder ❖ Blütenbad ❖ Tägliche Meditation ❖ Ärztliche Abschlusskonsultation <p>Bei dieser 12 tägigen Kur werden, je nach Verordnung durch den Arzt bzw. die Ärztin ca. 70 Anwendungen durchgeführt.</p> <p>Bei uns im Haus haben Sie Zeit und Raum zum Ausruhen und Regenerieren. Die begleitenden Angebote wie Meditation, Yoga und Tai Chi unterstützen den Entspannungsprozess und Sie haben die Gelegenheit, diese auszuprobieren und zu Hause fortzuführen.</p>		<p>Ayurveda definiert diese Veränderung des Hautbildes als Störung der Doshas und bietet effektive Behandlungsmöglichkeiten auf der Grundlage des Panchakarma. Vertrauen Sie auf eine absolut individuelle Behandlung.</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Ärztliche Anfangskonsultation ❖ Ärztliche Kontrollkonsultationen ❖ Ganzkörper-Synchronmassagen ❖ Fußmassagen ❖ Kopfmassagen ❖ Gesichtsmassagen ❖ Pulvermassagen ❖ Fettverbrennungsmassage (Öl) ❖ Akupunktur (10 tägige Kur) ❖ Kräuterbäder ❖ Blütenbad ❖ Täglich Ayurvedische Medizin ❖ Täglich Yoga ❖ Täglich Tai Chi ❖ Täglich Wassergymnastik ❖ Tägliches gezieltes Bewegungsprogramm gemäß Instruktion des Trainers ❖ Ärztliche Abschlusskonsultation <p>Insgesamt werden bei dieser 6 tägigen Kur ca. 20 Anwendungen bei der 10 tägigen Kur ca. 40 Anwendungen durchgeführt.</p> <p>Der Erfolg nach einer Cellulite Behandlung spricht für sich. Es bedingt die Umsetzung Ihres neu erlangten Wissens zuhause fortzusetzen, um langfristig ein zufriedenstellendes Resultat zu erreichen.</p>			