



LANKA PRINCESS
AYURVEDA HOTEL SRI LANKA



AYURVEDA *Kurprogramme und Preise*

01.11.2023 – 31.10.2024
Änderungen vorbehalten V01 / 16.04.2023

WELLNESS PUR 6 Tage		
	6 Tage	Zusatztag
01.11.23 - 31.03.24	498,00 €	83,00 €
01.04.24 - 31.05.24	426,00 €	71,00 €
01.06.24 - 31.10.24	378,00 €	63,00 €

- ❖ Ärztliche Anfangs- und Abschlusskonsultation
- ❖ Kopf- oder Fußmassagen
- ❖ Ganzkörper-Synchronmassagen
- ❖ Öl-Strahl Kopfbehandlungen (Shirodhara)
- ❖ Intensivmassagen
- ❖ Thermo-Reis-Massagen
- ❖ Kräuterbäder
- ❖ Blütenbad
- ❖ Tai Chi
- ❖ Wassergymnastik
- ❖ Meditation & Yoga

Ca. 20 Anwendungen

Teilnahme an unseren täglichen Aktivitäten wie Yoga, Meditation, Tai Chi oder Wassergymnastik.

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.

Wellness Pur ist ideal für diejenigen, die keine gesundheitlichen Probleme haben, sich jedoch vom Alltagsstress entspannen und erholen wollen und zu mehr Vitalität gelangen möchten.

PANCHAKARMA KUR 12 Tage / 18 Tage

12 Tage Zusatztag

01.11.23 - 31.03.24	1.296,00 € 108,00 €
01.04.24 - 31.05.24	1.116,00 € 93,00 €
01.06.24 - 31.10.24	972,00 € 81,00 €

18 Tage Zusatztag

01.11.23 - 31.03.24	1.890,00 € 105,00 €
01.04.24 - 31.05.24	1.602,00 € 89,00 €
01.06.24 - 31.10.24	1.404,00 € 78,00 €

„Dem Leben mehr Jahre – den Jahren mehr Leben“

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.

Minimum Behandlungsdauer 12 Tage

- ❖ Ärztliche Anfangskonsultation
- ❖ Wöchentliche, ärztliche Konsultationen
- ❖ Kopfmassagen
- ❖ Gesichtsmassagen
- ❖ Ganzkörper-Synchronmassagen
- ❖ Öl-Strahl 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

Insgesamt werden
ca. 60 Anwendungen bei der 12 - tägigen Kur und
ca. 90 Anwendungen bei der 18 - tägigen Kur
durchgeführt.

Bei Bedarf gegen Aufpreis:

- ❖ Spezialbehandlungen
- ❖ Spezialmassagen

ANTISTRESS & BURNOUT 12 Tage

12 Tage Zusatztag

01.11.23 - 31.03.24	1.536,00 € 128,00 €
01.04.24 - 31.05.24	1.308,00 € 109,00 €
01.06.23 - 31.10.24	1.164,00 € 97,00 €

Eine Erholungs- und Regenerierungskur pur

Charakteristische Merkmale des Burnout-Syndroms sind körperliche und emotionale Erschöpfung, anhaltende psychische und physische Antriebsschwäche, Schwächung des Immunsystems und Schlafstörungen.

Im Rahmen der Kur können Sie erfahren, wie Sie Ihrem Dosa 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.

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.

- ❖ Ärztliche Anfangskonsultationen
- ❖ Ärztliche Kontrollkonsultation
- ❖ Kopfmassagen
- ❖ Gesichtsmassagen
- ❖ Ganzkörper-Synchronmassagen
- ❖ Fußmassagen
- ❖ Thermo-Reis-Massagen
- ❖ Intensivmassagen
- ❖ Öl-Strahl Kopfbehandlungen wie Shirodhara, Thakradara
- ❖ Kwathadara oder Öldara
- ❖ Heilende Kopfbehandlung
- ❖ Kräuterbäder
- ❖ Blütenbad
- ❖ Tägliche Meditation
- ❖ Ärztliche Abschlusskonsultation

Bei dieser 12 tägigen Kur werden, je nach Verordnung durch den Arzt bzw. die Ärztin ca. 70 Anwendungen durchgeführt.

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.

„

WELLNESS & BEAUTY 10 Tage

	10 Tage	Zusatztag
01.11.23 - 31.03.24	920,00 €	92,00 €
01.04.24 - 31.05.24	780,00 €	78,00 €
01.06.24 - 31.10.24	690,00 €	69,00 €

Jungbrunnen für Ihren Körper – Wohlbefinden für Ihre Haut

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.

Die ultimative Kur um die „Seele baumeln“ zu lassen...

- ❖ Ärztliche Anfangskonsultation
- ❖ Kopf- oder Fußmassagen
- ❖ Ganzkörper-Synchronmassagen
- ❖ Thermo-Reis-Massagen
- ❖ Intensivmassagen
- ❖ Öl-Strahl 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

Insgesamt werden bei dieser 10 tätigen Kur, je nach Verordnung durch unseren Arzt bzw. unsere Ärztin, ca. 35 Anwendungen durchgeführt.

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

SCHLANK & GESUND 12 Tage

	12 Tage	Zusatztag
01.11.23 - 31.03.24	1.248,00 €	104,00 €
01.04.24 - 31.05.24	1.068,00 €	89,00 €
01.06.24 - 31.10.24	936,00 €	78,00 €

„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.