



Presseinformation  
Stand: 2019

## PANCHAKARMA ULTIMATIV

### Das ayurvedische Sabbatical

#### **Die Reise zu sich selbst**

Panchakarma Ultimativ ist die bisher längste und umfassendste ayurvedische Detoxkur im Ayurveda Parkschlösschen. Mit einer Gesamtdauer von 5 Wochen Hauptkur im Ayurveda Parkschlösschen und empfohlenen 4 Wochen Vor- sowie bis zu 10 Wochen Nachkur zuhause ermöglicht sie intensivste Reinigung auf körperlicher, mentaler und emotionaler Ebene.

Diese Kur ist zugleich Anleitung und Einüben eines gesünderen und bewussteren Lebensstils und bietet damit die Plattform zur gezielten Neuausrichtung. Sie bietet vollkommenen Rückzug zur Besinnung auf sich selbst und erfüllt den Wunsch nach einem langen, gesundheitsfördernden Sabbatical.

#### **Gepäck abstellen und leicht werden**

Panchakarma Ultimativ ist ein Geschenk, sich selbst zu erleichtern. Von Stress und Überlastung, von einem Kopf, gefüllt mit Wissen, Fakten und Alltagsgedanken. Von dem Drang Idealen hinterherzulaufen statt Instinkten zu folgen und bei sich selber anzukommen. Das Bedürfnis innezuhalten ist groß, stetig wächst das Verlangen nach viel Zeit und Raum, um sich vor allem von körperlichem, mentalem und emotionalem Ballast zu befreien und eine Möglichkeit der Neuorientierung zu finden.



### **Die Panchakarma Ultimativ im Ayurveda Parkschlösschen**

Die Hauptkur vor Ort gliedert sich insgesamt in drei Phasen:

Die erste Phase (15 Tage) dient der Vorbereitung und Mobilisierung von Giftstoffen. Durch eine Vielzahl von Ölmassagen, Schwitzkuren und einer stoffwechselanregenden Ernährung werden Giftstoffe gelöst. Meditations-Personal-Trainings leiten den Gast gleich zu Beginn der Kur sanft in den Prozess der emotional-mentalen Entgiftung und Entschleunigung, mit dem Ziel, durch eine tägliche Meditationsroutine über die gesamten 5 Wochen besonders tief mit seinem Selbst in Kontakt zu kommen.

Die anschließende zweite Phase (10 Tage) bietet viel Raum für den mentalen und emotionalen Bereich. Eine hohe Anzahl von Shirodaras (Stirnguss) und Herzbastis (lokales Ölbad) fördern das Loslassen und wirken tiefenentspannend auf das gesamte Nervensystem. Gleichzeitig erfolgt eine intensive Reinigung und Entgiftung der Darm- und Lymphstrukturen, bei der viele körperliche und auch emotionale Probleme erfahrungsgemäß beseitigt werden können. Drei (freiwillige) Tage des Schweigens fokussieren die Konzentration auf sich selbst.

Die abschließende dritte Phase (10 Tage) führt den auf allen Ebenen entgifteten Gast in die Zeit der Neuorientierung. Weitere ayurvedische Behandlungen, Physiotherapien und Yoga-Personal-Trainings stabilisieren die Energiesituation und fördern die Entwicklung eines optimalen Lebensrhythmus sowie eines psychischen Gleichgewichts. Exklusiv erhält der Gast während der individuellen Ayurveda Lifestyle Coachings seine individuelle Anleitung für einen gesunden Lebensstil.



### **Die einzigartige Panchakarma Ultimativ umfasst folgende neue Inhalte:**

- Meditations-Personal-Training
- 5 aufeinanderfolgende Shirodaras von unterschiedlicher Dauer (Treppenkur)
- 4 aufeinanderfolgende Herzbastis zur Förderung/Stärkung des emotionalen Bereichs (Herzzentrum)
- 3 freiwillige Schweigetage
- Physiotherapien in der Aufbauphase
- Yoga-Personal-Training
- Ayurveda Lifestyle Coachings (Anleitung, Umsetzung, Einüben, Starterpaket auch für zuhause)

### **Erfolgsfaktor Vor-und Nachkur**

Zu den Erfolgsfaktoren dieses Programms zählen die konsequenten Vor- und Nachbereitungen. Daher ist die 5-wöchige Hauptkur im Ayurveda Parkschlösschen in eine 4-wöchige Vor- und bis zu 10-wöchige Nachkur für Zuhause eingebettet. Jeder Gast erhält vor Antritt der Panchakarma-Kur eine detaillierte Anleitung, Körper und Geist auf die Behandlungen vorzubereiten und sanft zu reinigen. Nach der Hauptkur wird das neu gewonnene Bewusstsein des Körper-Geist-Seele-Organismus nachhaltig in Form einer individuellen Anleitung durch den Ayurveda-Mediziner unterstützt.

### **Am Ziel sein – die Reise zu sich selbst**

Panchakarma Ultimativ ist das ayurvedische Sabbatical. Neben intensivster Entgiftung bedeutet sie 5 Wochen Innehalten und den Lebensgewohnheiten eine neue Richtung geben. Rückkehr in einen Geisteszustand, der einen Neustart mit gesunder Lebensweise fördert. Diese Freiheit zu entdecken ist befreiend.



---

**Weitere Informationen erteilen Ihnen gerne:**

Martina Trautner, +49 6541-705-164, [trautner@parkschloesschen.de](mailto:trautner@parkschloesschen.de)

Christine Huesgen, +49 6541-705-155, [huesgen@parkschloesschen.de](mailto:huesgen@parkschloesschen.de)

Irina Fenov, +49 6541-705-116, [fenov@parkschloesschen.de](mailto:fenov@parkschloesschen.de)

**Abteilung Presse- und Öffentlichkeitsarbeit:**

Ayurveda Parkschlösschen | Wildbadstraße 201 | 56841 Traben-Trarbach | Deutschland

[www.ayurveda-parkschloesschen.de](http://www.ayurveda-parkschloesschen.de)

[www.ayurveda-parkschloesschenblog.de](http://www.ayurveda-parkschloesschenblog.de)

[www.ayurveda-parkschloesschenshop.de](http://www.ayurveda-parkschloesschenshop.de)

[www.mein-ayurveda-lifestyle.de](http://www.mein-ayurveda-lifestyle.de)