

Pressemeldung



Traben-Tarbach, Januar 2026

Das Ayurveda Parkschlösschen, Europas führendes Ayurveda Health Resort, ergänzt sein bewährtes Konzept in 2026 um zwei neue Spezial-Kuren.

Die Programme wurden von erfahrenen Ayurveda-Medizinerinnen des Hauses entwickelt, um individuelle Bedürfnisse gezielt anzusprechen.

„Beide Kuren spiegeln unsere Philosophie wider, Menschen ganzheitlich und individuell auf ihrem Weg zu mehr Energie und innerer Stabilität zu begleiten. *AyurWoman* lädt Frauen ein, ihre innere Kraft zu stärken und tiefe Entspannung zu finden. *Langhana* aktiviert den Stoffwechsel und fördert Vitalität. Zwei Wege, ein Ziel: **nachhaltige Gesundheit**“, so Katja Lemmler, Direktorin des Ayurveda Parkschlösschens.



AYURWOMAN

für eine ausgewogene Weiblichkeit



Ein ganzheitliches Gesundheitsprogramm speziell für Frauen.

Ziel ist es, das vegetative Nervensystem bewusst zu beruhigen, als Grundlage für ein hormonelles Gleichgewicht und innere Stabilität.

Ein besonderer Schwerpunkt liegt auf der Behandlung des Bauchraums, der als Zentrum für körperliche und emotionale Balance gilt.

Ayurvedische Bauchmassagen und Spezialbehandlungen lösen Spannungen, wirken regulierend und unterstützen die natürliche Funktion der inneren Organe. Ergänzend stärken Ganzkörper-Synchronmassagen – eine Besonderheit des Hauses – mit mediziniertem, warmem Öl den Lymphfluss, fördern Ausleitung und Wohlbefinden.

Die Kur wird durch Hatha-Yoga und Hormonyoga ergänzt. Diese sanften Yogaformen unterstützen die körperliche und energetische Balance, stärken das endokrine System sowie die tiefe Verbindung zwischen Atem, Bewegung und innerer Ruhe.

Wärme, Achtsamkeit und ayurvedisches Wissen unterstützen Frauen dabei, loszulassen und neue Energie zu schöpfen.

Die AyurWoman Kur öffnet Raum für Weiblichkeit, Regeneration und Stärke.

LANGHANA

Sanskrit für "Leichtigkeit"

Ayurvedische
Gewichtsregulation für
neue Energie und
Vitalität



Ballast loslassen, Verdauung stärken und neue Leichtigkeit gewinnen

Die Langhana Kur ist ein ganzheitlicher Ansatz zur Gewichtsregulation, individuell auf die jeweilige Konstitution der Gäste abgestimmt. Statt radikaler Diäten oder Fastenkuren steht das Programm dafür, körperlich, geistig und emotional leichter zu werden und neue Energie zu tanken.

Zentrale Elemente sind aktivierende Massagen, Wärmebehandlungen und individuell abgestimmte Kräuterpräparate, die den Stoffwechsel (Agni) anregen, die Ausleitung fördern und den Körper in ein natürliches Gleichgewicht zurückführen.



Das Ernährungskonzept setzt auf leichte, nährstoffreiche, ayurvedische Kost, die Genuss und Entlastung kombiniert. Zum Abschluss erhalten die Gäste eine persönliche Ernährungs- und Lifestyleberatung, um die neu gewonnenen Routinen in ihren Alltag integrieren zu können

Abgerundet wird das Programm durch vielfältige Bewegungsangebote, wie zum Beispiel abwechslungsreiche Yoga-Sessions, Schwimmen im hauseigenen Thermalbad und anregende Spaziergänge, die Kreislauf, Körperbewusstsein und Energiefluss stärken.

Die Langhana Kur lädt dazu ein, Ballast abzuwerfen und mit neuer Leichtigkeit durchs Leben zu gehen.



Seit über 30 Jahren ist das familiengeführte Ayurveda Parkschlösschen einer der großen Vorreiter des authentischen Ayurveda und das einzige mit fünf Sternen ausgezeichnete Kurhotel Europas, das die ayurvedische Heilkunst ausschließlich und ganzheitlich umsetzt.

Das Resort liegt wunderschön eingebettet in einer großen Parkanlage mit altem Baumbestand im Jugendstil-Örtchen Traben-Trarbach.

Zur Kernkompetenz des Ayurveda Parkschlösschens zählen die tiefgreifenden ayurvedischen Reinigungskuren, wie zum Beispiel Panchakarma. Gemäß dem traditionellen Ayurveda werden Frauen nur von Frauen behandelt und Männer nur von Männern. Alle verwendeten Öle und Kräuterzusätze haben Bio-Qualität und werden individuell nach Indikation ausgewählt.

Die Gourmetküche des Parkschlösschens spiegelt den hohen Stellenwert von schmackhafter und gesunder Ernährung wider. Alle Gerichte werden nach den ayurvedischen Prinzipien zubereitet und sind ausschließlich vegetarisch, auf Wunsch auch vegan. Es werden überwiegend biologische Lebensmittel verwendet, die mit aromatischen Gewürzen und frischen Kräutern verfeinert werden.

Das Hotel verfügt über 58 Suiten und Zimmer, die maßgeblich mit reinen und hochwertigen Naturmaterialien ausgestattet sind. Aus den Wasserhähnen fließt quellfrisches Thermalwasser in Trinkqualität.

Ein Plus an Entspannung bietet die aktuell renovierte 2.000 m² große Veda Therme mit Thermalschwimmbad, 3 Saunen, einem Fitnessbereich und Kosmetiksalon.



Pressekontakt

Ayurveda Parkschlösschen Bad
Wildstein GmbH

Anja Häckel

Tel. 06541 / 705 - 164

haeckel@parkschloesschen.de