



AYURVEDA ★ ★ ★ ★ ★
PARKSCHLÖSSCHEN
2027



Herzlich Willkommen	3
Menschen und Geschichte	4
Das ganze Haus ist Therapie	5
Ayurveda	6-25
Ayurveda ist das „Wissen vom Leben“	6
Ayurvedisch-medizinische Betreuung	7
Programmübersicht	8
Panchakarma	9
Panchakarma Kuren – Ayurveda Longevity Kuren	10-11
Langhana Kur	12
Anti-Stress Kur	13
AyurWoman	15
Regenerationskur	16
Alltags-Break	17
Ayurveda Weekend	18
Day Spa Deluxe	19
Ayurvedische Behandlungen	21-25
Wellnessbereich Veda Therme	26
Yoga und Meditation	29-30
Private Yoga Stay	29
Yoga im Freien	30
Zusatzangebote	33-35
Kosmetik	34-35
Zimmer	36-37
Gesamtpreisübersicht	38-39
All Inclusive und Ayurveda Cuisine	40
Frühbucherrabatt und Upgrade	42
Kontakt	43

Liebe Gäste,

herzlich willkommen im Ayurveda Parkschlösschen, Ihrem besonderen Rückzugsort für neue Energie, innere Harmonie und ganzheitliches Wohlbefinden. Seit mehr als drei Jahrzehnten schenken wir dem authentischen Ayurveda einen besonderen Raum und verbinden traditionelles Wissen mit moderner ayurvedisch-medizinischer Expertise.

Jeder Aufenthalt lädt Sie ein, den Alltag loszulassen, neue Kraft zu schöpfen und Körper, Geist und Seele wieder in Einklang zu bringen. Ob klassische Panchakarma Kur, wohltuendes Detox-Programm oder individuell abgestimmtes Ayurveda Kurzprogramm – jeder Aufenthalt wird mit größter Sorgfalt auf Ihre persönlichen Bedürfnisse angepasst.

Mit jahrzehntelanger ayurvedisch-medizinischer Erfahrung, authentischem Ayurveda-Wissen und aufmerksamer persönlicher Begleitung unterstützen wir Sie dabei, Ihre Gesundheit zu stärken, neue Vitalität zu entfalten und langfristiges Wohlbefinden zu erreichen.

Herzlichst

*Ihre Familie Preuß, Ihre Katja Lemmler, Ihr Secil Hacıhasanoglu
mit dem gesamten Team des Ayurveda Parkschlösschens*



Brigitte Preuß
Geschäftsführerin & Inhaberin



Katja Lemmler
Geschäftsführerin



Carina Fernandez Preuß
Heilpraktikerin & Inhaberin



Secil Hacıhasanoglu
Gastgeber



UNSERE HAUS TOUR
– JETZT ANSEHEN!



Menschen und Geschichte

Das Ayurveda Parkschlösschen verdankt seine Entstehung einem besonderen Erlebnis. Nach einer intensiven Ayurveda-Kur erlebte der Gründer Wolfgang Preuß eine Rückkehr zu tiefgreifender Regeneration und Wohlbefinden, die sein Leben veränderte. Inspiriert von dieser Erfahrung beschloss er, **ein einzigartiges Ayurveda-Resort** in Deutschland zu schaffen.

Zusammen mit seiner Familie entdeckte er 1990 das „alte“ Parkschlösschen, das nach zweieinhalb Jahren Restaurierung und Erweiterung seine Tore öffnete. **Bis heute ist es ein Ort, an dem traditioneller Ayurveda, ayurvedisch-medizinische Expertise und persönliche Gastfreundschaft Hand in Hand gehen.**



Das ganze Haus ist Therapie

Im Ayurveda Parkschlösschen ist alles darauf ausgerichtet, Gesundheit und Wohlbefinden zu fördern.

Die Architektur, die Materialien und die Farben wurden nach den universellen Prinzipien des Ayurveda ausgewählt und schaffen eine harmonische Umgebung für eine erfolgreiche Ayurveda Kur. Jede Mahlzeit, jede

Behandlung, jede Yoga-Übung, jeder Spaziergang durch den großen, idyllischen Park ist ein Schritt in Richtung Wohlbefinden und Lebensenergie. Die ruhige Welt des Therapiebereichs verschmilzt mit dem erstklassigen Service eines 5-Sterne-Ayurveda-Hotels zu einer **einzigartigen Oase der Erholung.**

Ayurveda ist das Wissen vom Leben...

Das „Wissen vom Leben“ („Ayus“ = Leben, „Veda“ = Weisheit), wie der Ayurveda auch übersetzt wird, gilt als die älteste Gesundheitslehre der Welt.

Die Grundprinzipien des Ayurveda sind seine universelle Anwendbarkeit und sein holistischer Ansatz, der den Menschen als Ganzes erfasst. Vor diesem Hintergrund wurden über Jahrtausende naturheilkundliche und philosophische Empfehlungen **für ein langes und erfülltes Leben in Gesundheit entwickelt.**

Im Zentrum aller Aufenthalte im Parkschlösschen steht diese traditionelle Heilkunst mit ihren Anwendungen und Methoden, **professionell umgesetzt und fein abgestimmt auf die Bedürfnisse der Menschen unserer Zeit.**

Ayurvedisches
Pulslesen

Ayurvedisch-Medizinische Betreuung

Während der Erstkonsultation passen unsere erfahrenen Ayurveda Mediziner die **Kur- und Programmabläufe ganz individuell an Ihre persönlichen Bedürfnisse an** – darin liegt die besondere Stärke des Parkschlösschen-Ayurveda und die Basis für Ihren Kurerfolg.

Unsere begleitende ayurvedisch-medizinische Betreuung beinhaltet:

- Erstkonsultation mit ayurvedischem Pulslesen
- Erstellung eines individuellen Therapieplans
- regelmäßige Zwischenkonsultationen
- ausführliches Abschlussgespräch
- Ernährungs- und Lifestyleberatung



Programmübersicht

PANCHAKARMA KUREN – **Ayurveda Longevity Kuren**

Panchakarma Kompakt	3.565 € S.10
Panchakarma Klassisch	4.300 € S.10
Panchakarma Intensiv	7.125 € S.11
Panchakarma Ultimativ	13.600 € S.11
Langhana <i>Ayurvedisch Abnehmen</i>	3.815 € S.12

KURZKUREN

Anti-Stress Kur	2.460 € S.13
AyurWoman	2.035 € S.15
Regenerationskur	1.760 € S.16

AUSZEITEN & RETREATS

Alltags-Break I	735 € S.17
Alltags-Break II	1.130 € S.17
Ayurveda Weekend	275 € S.18
Day Spa Deluxe	495 € S.19
Private Yoga Stay	1.695 € S.29

Panchakarma

Panchakarma – Königstherapie des Ayurveda & Königsdisziplin des Parkschlösschens

Seit 1993 ist die klassische ayurvedische Reinigungskur Panchakarma die Kernkompetenz des Parkschlösschens. Ziel dieses intensiven Programms ist vor allem die Aktivierung der natürlichen Selbstregenerationskräfte des Organismus sowie die nachhaltige Gesundheitsvorsorge. Dazu werden unterschiedliche Reinigungs- und Behandlungsverfahren so effektiv kombiniert, dass sie ein Vielfaches ihrer möglichen Einzelwirkung entfalten. **Dieser enorme Effekt begründet die Einzigartigkeit von Panchakarma, der Königstherapie des Ayurveda.**

Nach den Erfahrungen unserer vielen Stammgäste wissen wir, dass sich Panchakarma auch bestens zur Erholung und Regeneration eignet, z.B. bei akutem Erschöpfungssyndrom und erhöhtem Stress infolge extremer beruflicher oder privater Herausforderungen.



Panchakarma wird außerdem traditionell angewendet:

- Chronische Erkrankungen
- Neuro-vegetative Erkrankungen
- Erkrankungen des Herz-Kreislaufsystems
- Gynäkologische Erkrankungen/ Wechseljahresbeschwerden
- Burnout-Prävention

Panchakarma Kur



MEHR DAZU
IM VIDEO MIT
UNSERER
AYURVEDA
MEDIZINERIN



**Ayurveda Longevity Kuren – Tiefgreifende
Reinigung für körperliche und geistige Hochform**

«Panchakarma Kompakt» 9 Nächte

7 Synchronbehandlungen

1 x Abhyanga
1 x Garshan
2 x Pinda Sveda
1 x Udvartana
2 x Vishesh

7 Einzelbehandlungen

1 x Padabhyanga
1 x Shirodhara
2 x Svedana
3 x Innere Bastis

Behandlungspauschale 3.565 €
zzgl. Zimmer & Vollpension (S. 38-39)

«Panchakarma Klassisch» 13 Nächte

8 Synchronbehandlungen

2 x Abhyanga
1 x Garshan
2 x Pinda Sveda
1 x Udvartana
2 x Vishesh

9 Einzelbehandlungen

1 x Kalari
1 x Padabhyanga
1 x Shiroabhyanga
1 x Shirodhara
2 x Svedana
3 x Innere Bastis

Behandlungspauschale 4.300 €
zzgl. Zimmer & Vollpension (S. 38-39)

«Panchakarma Intensiv» 20 Nächte

11 Synchronbehandlungen

3 x Abhyanga
1 x Garshan
1 x Pinda Sveda
1 x Pizzichilli
2 x Udvartana
3 x Vishesh

20 Einzelbehandlungen

1 x Kalari
2 x Nabi Basti
1 x Nasya
1 x Netra Tarpana
2 x Padabhyanga
1 x Pristabhyanga
1 x Shiroabhyanga
2 x Shirodhara
3 x Svedana
5 x Innere Bastis
1 x Craniosakral Therapie

Behandlungspauschale 7.125 €
zzgl. Zimmer & Vollpension (S. 38-39)

«Panchakarma Ultimativ» 34 Nächte

20 Synchronbehandlungen

6 x Abhyanga
2 x Garshan
3 x Pinda Sveda
1 x Pizzichilli
2 x Udvartana
6 x Vishesh

Inklusive

2 x Ayurveda Coaching, 60 Min.
3 x Einzel-Meditation, 60 Min.
3 x Personal Yoga, 60 Min.

36 Einzelbehandlungen

2 x Kalari
4 x Nabi/Herz Basti
2 x Nasya
2 x Netra Tarpana
4 x Padabhyanga
2 x Pichu
2 x Shiroabhyanga
5 x Shirodhara
4 x Svedana
7 x Innere Bastis
2 x Craniosakral Therapie

Behandlungspauschale 13.600 €
zzgl. Zimmer & Vollpension (S. 38-39)



Alle Panchakarma Kuren enthalten kurbegleitende ayurvedisch-medizinische Betreuung, ayurvedische Kräuterpräparate und Detox-Getränke.

Weitere Informationen zu unserer ayurvedisch-medizinischen Betreuung → Seite 7



MEHR DAZU
IM VIDEO MIT
UNSERER
AYURVEDA
MEDIZINERIN



Langhana Kur

Abnehmen
mit Ayurveda

Die **ganzheitliche** Langhana Kur unterstützt die **Gewichtsregulation** durch gezielte Ayurveda-Anwendungen, abgestimmte Ernährung und individuelle Beratung. **Im Fokus steht die Stoffwechselanregung**, die gemeinsam mit Bewegung dabei hilft, Ballast loszulassen und neue Energie zu gewinnen.

«Langhana Kur» 11 Nächte

Mit kurbegleitender ayurvedisch-medizinischer Betreuung, ayurvedischen Kräuterpräparaten und Detox-Getränken

7 Synchronbehandlungen

1 x Garshan
2 x Udvartana
2 x Vishesh
2 x Pinda Sveda

8 Einzelbehandlungen

3 x Svedana
1 x Pinda Sveda lokal
1 x Kalari
3 x Innere Bastis

Inklusive

1 x Lifestyleberatung

Behandlungspauschale 3.815 €
zzgl. Zimmer & Vollpension (S. 38-39)

Anti-Stress Kur

Entschleunigung
mit Ayurveda

Hektik, berufliche und private (Über-)Forderung und ständige Reizüberflutung sind unsere täglichen Energieräuber. Setzen Sie dieser Endlosspirale ein Ende und **entstressen Sie sich nachhaltig**: Entschleunigen Sie durch harmonisierende Ganzkörper-Öl-Synchronmassagen und die milde Reinigung Ihres Verdauungstrakts – **für ein Mehr an Energie und ein gestärktes Immunsystem.**

«Anti-Stress Kur» 6 Nächte

Mit kurbegleitender ayurvedisch-medizinischer Betreuung,
ayurvedischen Kräuterpräparaten und Detox-Getränken

4 Synchronbehandlungen

1 x Abhyanga
1 x Udvartana
1 x Vishesh
1 x Pinda Sveda

6 Einzelbehandlungen

1 x Padabhyanga
1 x Shirodhara
1 x Svedana
3 x Innere Bastis

Behandlungspauschale 2.460 €
zzgl. Zimmer & Vollpension (S. 38-39)



MEHR DAZU
IM VIDEO MIT UNSERER
AYURVEDA MEDIZINERIN







Frauengesundheit im Fokus

Mit sanften ayurvedischen Anwendungen, achtsamem Yoga und **gezielten Bauchmassagen** unterstützt **die AyurWoman Kur Frauen ganzheitlich dabei ihr mentales und hormonelles Gleichgewicht zu stärken.** Besonders in Zeiten hormoneller Veränderung – etwa während der **Wechseljahre** – können Wärme, Berührung und Achtsamkeit dazu beitragen, **das Nervensystem zu beruhigen und innere Balance und ein neues Körperbewusstsein zu fördern.**

«AyurWoman» 6 Nächte

Mit kurbegleitender ayurvedisch-medizinischer Betreuung

3 Synchronbehandlungen

- 1 x Abhyanga
- 1 x Samvahana
- 1 x Pinda Sveda

6 Einzelbehandlungen

- 1 x Shirodhara
- 2 x Udarabhyanga
- 1 x Pichu
- 1 x Nabi Basti
- 1 x Padabhyanga

Behandlungspauschale 2.035 €
zzgl. Zimmer & Vollpension (S. 38-39)



MEHR DAZU
IM VIDEO MIT UNSERER
AYURVEDA MEDIZINERIN

Regenerationskur

Mit Ayurveda zu
neuer Lebensenergie



Sie möchten eine Woche lang richtig entspannen, zur Ruhe kommen und neue Energie tanken? Dann ist dieses **Verwöhnprogramm** genau das Richtige für Sie! Genießen Sie täglich ayurvedische Massagen, unsere exklusive vegetarische Ayurveda Cuisine und **finden Sie Entspannung und Regeneration in unserem 5-Sterne Ayurveda Kosmos.**

«Regenerationskur» 6 Nächte

Mit kurbegleitender ayurvedisch-medizinischer Betreuung

3 Synchronbehandlungen

1 x Abhyanga
1 x Garshan
1 x Vishesh

4 Einzelbehandlungen

1 x Padabhyanga
1 x Pichu
1 x Shiroabhyanga
1 x Shirodhara

MEHR DAZU
IM VIDEO MIT
UNSERER
AYURVEDA
MEDIZINERIN



Behandlungspauschale 1.760 €
zzgl. Zimmer & Vollpension (S. 38-39)

Alltags-Break

Raus aus dem
Aktionsmodus!

Vergessen Sie Ihren Terminkalender, schalten Sie Ihr Smartphone aus und tauchen Sie ganz bewusst ein in den wunderbaren **5-Sterne Ayurveda Kosmos des Ayurveda Parkschlösschens**. Eine **speziell abgestimmte Auswahl harmonisierender Öl-Massagen** schenkt Ihnen dabei tiefe innere Ruhe und Entspannung.

«Alltags-Break I» 2 Nächte

1 Synchronbehandlung

1 x Abhyanga

2 Einzelbehandlungen

1 x Padabhyanga

1 x Pichu

Inklusive

1 x Ayurveda Konsultation

Behandlungspauschale 735 €
zzgl. Zimmer & Vollpension (S. 38-39)

«Alltags-Break II» 4 Nächte

2 Synchronbehandlungen

1 x Abhyanga

1 x Vishesh

2 Einzelbehandlungen

1 x Padabhyanga

1 x Pichu

Inklusive

2 x Ayurveda Konsultation

Behandlungspauschale 1.130 €
zzgl. Zimmer & Vollpension (S. 38-39)



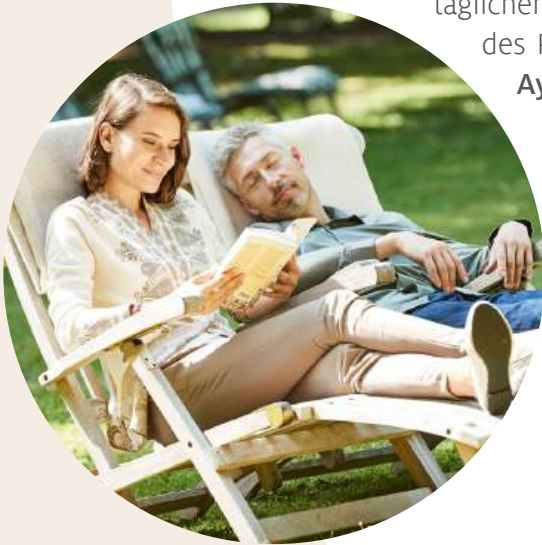
Unser tägliches Yoga-
und Meditationsangebot
unterstützt alle Ayurveda
Programme optimal.

→ Seite 29

Ayurveda Weekend

Entspannung
und Inspiration

Erleben Sie beim Ayurveda Weekend pure **Entspannung und Erholung**. Die **vierhändige Abhyanga Öl-Synchronmassage** ist ein unvergessliches Verwöhnerlebnis, das neue Energie und Wohlbefinden schenkt. Lassen Sie sich von unserer feinen Ayurveda Cuisine, täglichen Yoga-Einheiten, dem idyllischen Park und der einzigartigen Atmosphäre des Parkschlösschens verzaubern. **Tauchen Sie ein in unseren 5-Sterne-Ayurveda-Kosmos!**



«Ayurveda Weekend» 2 Nächte

- 1 x Abhyanga Öl-Synchronmassage
- tägl. Vorträge unserer Ayurveda Experten
- 2 x tägl. Hatha Yoga-Gruppenkurs
- tägliches Meditationsangebot
- Nutzung unseres Wellness-Bereichs „Veda-Therme“ (Thermalschwimmbad, Biosauna, Finnische Sauna, Infrarotkabine mit Salzsteinen, Fitnessraum)

Behandlungspauschale 275 €
zzgl. Zimmer & Vollpension (S. 38-39)

Day Spa Deluxe

Ein Tag zum
Verwöhnen

Entfliehen Sie dem Alltag und lassen Sie sich von uns verwöhnen. Genießen Sie unsere köstliche Ayurveda Cuisine und freuen Sie sich auf den Höhepunkt Ihres Verwöhntages: eine **tief entspannende Abhyanga Öl-Synchronmassage, die Körper und Geist in Einklang bringt** und pure Entspannung schenkt.



Perfekt zum
Verschenken!

«Day Spa Deluxe»

- 1 x Abhyanga Öl-Synchronmassage
- Doppelzimmer als Tageszimmer nutzbar
- Einführungsvortrag Ayurveda
- Ayurveda Cuisine: vegetarisches Mittag- & Abendessen inkl. Getränke
- Getränke: Heilkräuter- und Ayurveda-Tees, heißes Thermalwasser
- Nutzung unseres Wellness-Bereichs „Veda-Therme“ (Thermalschwimmbad, Biosauna, Finnische Sauna, Infrarotkabine mit Salzsteinen, Fitnessraum)
- Teilnahme am täglichen Yoga und Meditationsprogramm und Vorträgen unserer Ayurveda-Experten
- Anreise bis 10 Uhr empfehlenswert

Tagespauschale 495 €*

Weitere Informationen zu unseren Serviceleistungen → Seite 40

**Gerne bieten wir Ihnen die Möglichkeit, ein ausführliches und persönliches 60-minütiges Beratungsgespräch mit einem unserer Ayurveda Mediziner zu führen (Aufpreis 130 €).*



Ayurvedische Behandlungen

Unsere Ayurveda Behandlungen sind ein zentraler Teil der Ayurveda Kur und **entfalten erfahrungsgemäß eine tiefgreifende Wirkung**. Deshalb können ein Großteil der Behandlungen nur nach einer Konsultation bei einer unserer Ayurveda Mediziner durchgeführt werden.

Alle Behandlungen im Ayurveda Parkschlösschen werden von unseren Ayurveda Therapeuten mit viel Erfahrung und persönlicher Hingabe ausgeführt. **Gemäß des traditionellen Ayurveda werden Frauen nur von Frauen behandelt und Männer nur von Männern.**

Die verwendeten **Ayurveda-Öle und Kräuterzusätze in Bio-Qualität** werden dabei individuell nach Indikation ausgewählt. Für Erholungsphasen nach den Behandlungen stellen wir Ihnen nach Möglichkeit einen privaten Ruheraum mit Badezimmer zur Verfügung.

Lesen Sie mehr zu unseren Behandlungen auf Seite 22-25 —————>

TRADITIONELLE Synchronmassagen

Die Besonderheit der Synchronmassagen liegt in der zeitgleichen Stimulierung beider Gehirnhälften. Dies geschieht durch die synchrone Behandlung beider Körperhälften mit vier Händen. Als Reaktion sendet das vegetative Nervensystem Entspannungsimpulse an Herzschlag und Atmung, Gefäßsysteme und Blutdruck, Verdauung und Stoffwechsel.



GARSHAN 270 €

Ganzkörper-Synchronmassage mit Massagehandschuhen. Traditionelle Anwendung zur Anregung von Kreislauf und Stoffwechsel. Aus Erfahrung empfehlenswert bei Cellulite.



ABHYANGA 275 €

Ganzkörper-Öl-Synchronmassage.

Traditionelle Anwendung zur Reduktion und Harmonisierung von Vata und zur Förderung des Wohlbefindens und tiefer Entspannung.

VISHESH 265 €

Ähnlich wie Abhyanga, jedoch mit mehr Druck und Tempo ausgeführt, daher auch die Übersetzung „Tiefenmassage“ oder „Bindegewebsmassage“. Traditionelle Anwendung für eine anregende und vitalisierende Wirkung auf Geist, Körper und Stoffwechsel.

SAMVAHANA 285 €

Liebevolle, sanfte und ausgleichende Synchronmassage zur Behandlung des ganzen Körpers mit Seide, Bürsten, Mandel- und Rosenöl. **Nach der ayurvedischen Lehre eine Behandlung für Frauen mit außerordentlich positiver Wirkung auf das körperliche und emotionale Wohlbefinden.**



UDVARTANA 300 €

Ganzkörper-Peeling-Synchronmassage mit einer Paste aus Getreide, Kräutern, Salz oder Heilerde mit Öl. Traditionelle Anwendung zur intensiven Anregung des Zell- und Organstoffwechsels sowie des Kreislaufs mit belebender und reinigender Wirkung.

PINDA SVEDA 350 €

Wärmende Ganzkörper-Synchronmassage mit Baumwollsäckchen, die mit verschiedenen Kräutern, Reis, Zitrone-Kokos oder anderen natürlichen Inhaltsstoffen gefüllt sind. Wird traditionell angewendet zur Lösung von Verspannungen und zur Kräftigung des Gewebes.



PIZZICHILLI 440 €

Ganzkörper-Guss oder „Königsguss“ mit 7 Litern warmem Öl. Noch intensiver als die anderen Behandlungen regt er den Stoffwechsel von Haut und Organen an. Aus Erfahrung stark reinigend und als sehr entspannend beschrieben.

SPEZIAL Anwendungen

Traditionelle Einzelbehandlungen, lokale (Teil-)Massagen, Öl- und Kräuterbehandlungen

UDARABHYANGA 110 €

Bauchmassage. Traditionelle Anwendung, um faszi-ale Verklebungen im Bauchraum zu lösen und somit die Verdauungskraft und den Lymphabfluss anzuregen.

KARNAPURNAM 180 €

Spezial-Ohrenölbad. Traditionelle Anwendung bei Tinnitus, Ohrenschmerzen, Kieferschmerzen und Trockenheit im Ohr.

PRISTABHYANGA 180 €

Ayurvedische Rückenbehandlung, empfehlenswert bei Rückenbeschwerden.

PADABHYANGA 180 €

Bein- und Fußmassage. Traditionelle Anwendung für Menschen, die unter Stress und unter mentalen Belastungen leiden. Führt erfahrungsgemäß zu innerer Ruhe und tiefer Entspannung.

SHIROABHYANGA 190 €

Kopf-, Hals-, Nacken- und Gesichtsmassage. Traditionelle Anwendung zum Lösen muskulärer Verspannungen und zur Anregung des Lymphabflusses im Kopfbereich.

SHIRODHARA INTENSIV 200 €

Kopf-, Gesicht-Massage mit Stirnguss, erfahrungsgemäß beruhigend für das vegetative Nervensystem.

KALARI 230 €

Intensive Ganzkörper-Behandlung mit speziellen Massage- und Mobilisationstechniken, welche die Energiebahnen und Vitalpunkte aktivieren. Wird traditionell zur Wiederherstellung oder Optimierung des Energieflusses im Organismus angewendet.

NASYA 235 €

Intensivbehandlung des Schulter-Nacken-Bereichs und der Nasennebenhöhlen. Traditionelle Anwendung bei Migräne, Heuschnupfen und chronischen Nasennebenhöhlenentzündungen.

LEPAM 65 €

Lokale Packung mit Ingwer oder Quark, wird vor allem auf schmerzhaften oder geschwollenen Körperteilen angewendet.

INNERE BASTIS 130-140 €

Therapeutische Öl- und Heilkräuter-Einläufe mit nährender oder ausleitender Wirkung.

SVEDANA 135 €

Kräuterdampfbad, traditionelle Anwendung zum Abtransportieren und Ausschwitzen von Stoffwechselrückständen.

ÄUSSERE BASTIS 145-150 €

Organspezifische, lokale Ölbäder, die durch tief eindringende Wärme und spezielle Heilkräuter erfahrungsgemäß beruhigend wirken.

PICHU 150 €

Lokale Ölumschläge. Wohltuende Anwendung, die traditionell insbesondere zum Lösen von innerer Unruhe, diversen Spannungsschmerzen, Gelenkschmerzen, Nervenschmerzen und Lymphstau angewendet wird.

NETRA TARPANA 150 €

Augenwannenbad. Eine Lokalbehandlung, die traditionell bei chronischen und akuten Augenkrankungen, insbesondere bei Reizzuständen, Übermüdung und Verklebungen der Augen eingesetzt wird.

SHIRODHARA 170 €

Öl-Stirnguss. Traditionelle Anwendung zur Beruhigung des vegetativen Nervensystems, bei neurovegetativen Störungen und zur Linderung von Stressfolgen. Wird als harmonisierend und ausgleichend beschrieben.

TAKRADHARA 170 €

Buttermilch-Stirnguss. Traditionelle Anwendung zur Beruhigung und Kühlung des vegetativen Nervensystems. Wird u.a. bei Migräne, Schlaf- und psychosomatischen Beschwerden angewendet.

PINDA SVEDA LOKAL 210 €

Teilmassage mit Baumwollsäckchen, die mit verschiedenen Kräutern, Reis oder Zitrone-Kokos gefüllt sind. Wird traditionell zum Lösen von neuromuskulären Verspannungen angewendet.

Wellnessbereich Veda Therme



Abschalten und auftanken können Sie in unserem großzügigen SPA mit Veda Therme, separater Saunenlandschaft, umfangreichem Fitnessbereich und einem Naturkosmetikstudio. Im angrenzenden Bambusgarten mit Außenliegebereich haben Sie die Möglichkeit zum Sonnenbaden und ungestörten Entspannen.

Die Saunenlandschaft ist ayurvedisch abgestimmt und bietet **allen Dosha-Konstitutionen** ein wohltuendes Saunaerlebnis. Freuen Sie sich auf eine **Biosauna**, eine **Finnische Sauna** und eine **Infrarotkabine mit Himalaya-Salzwand** und genießen Sie die Wärme, die Ihren Körper und Geist harmonisiert.







Unsere erfahrenen Yogalehrer
können auch für **Personal Yoga**
und **Meditationseinführungen**
gebucht werden.

—> Seite 33



Yoga und Meditation

Yoga und Meditation ergänzen den ganzheitlichen Gesundheitsansatz der Ayurveda Programme optimal. Sie sind effektive Mittel, um Prävention und Regeneration nachhaltig zu fördern, ohne den Organismus zu überfordern.

Im Ayurveda Parkschlösschen bieten wir 2 x täglich sanftes Hatha Yoga in der Gruppe mit anschließender Meditation als Serviceleistung an. Oder Sie entscheiden sich für unser „Private Yoga Stay“.



Schenken Sie sich ein individuelles Yoga Retreat nur für sich selbst

«Private Yoga Stay» 6 Nächte

2 x Ayurveda Konsultation
4 x Personal Yoga, 60 Min.

3 Synchronbehandlungen

1 x Abhyanga
1 x Padabhyanga
1 x Pinda Sveda

1 Einzelbehandlung

1 x Pichu

Programmpauschale 1.695 €
zzgl. Zimmer & VP (Seite 38-39)

Yoga im Freien

Erleben Sie die wohltuende Wirkung von Yoga inmitten der Natur!

Bei schönem Wetter laden wir Sie herzlich ein, Ihre Yogaeinheit unter freiem Himmel zu genießen – **auf unserem Yoga-Deck**. Umgeben von frischer Luft, sanften Klängen der Natur und wärmenden Sonnenstrahlen entsteht ein ganz besonderes Ambiente, das Körper und Geist in Einklang bringt. Unsere erfahrenen Yoga-Lehrer begleiten Sie mit sanften Übungen und individueller Anleitung.

Genießen Sie diese kleine Auszeit im Grünen!







Zusatzangebote

EINZEL-MEDITATIONSEINFÜHRUNG

2 x 60 Min. | 300 €

CRANIOSAKRAL THERAPIE

70 Min. | 165 €

YOGATHERAPIE

60 Min. | 140 €

PHYSIOTHERAPIE

60 Min. | 140 €

AYURVEDA & KLASSISCHE KOSMETIK

siehe S. 34-35

**Ab 180 Min. Personal Yoga
inkl. digitalem Yoga-Manual*

PERSONAL YOGA*

60 Min. | 120 € 90 Min. | 180 €

PERSONAL YOGA FÜR 2 PERSONEN*

60 Min. | 150 € 90 Min. | 225 €

Unsere erfahrenen Yogalehrer stehen Ihnen auch für Personal Yoga-Einheiten zur Verfügung. Diese eignen sich hervorragend, um Ihre ganz individuelle Yoga-Praxis für zu Hause zu etablieren oder zu vertiefen.

Zusätzlich bieten wir folgende Schwerpunkt-Einheiten an: Beckenboden-Yoga, Hüft-Yoga, Hormon-Yoga, Gesichts-Yoga und „Belly-Yoga“.

Kosmetik

In unserer Kosmetikabteilung möchten wir Ihre persönliche Schönheit nicht nur oberflächlich unterstreichen, sondern wirklich **tiefgreifende Techniken und hochwertige Inhaltsstoffe einsetzen.**

Die Naturkosmetik-Marke **PHARMOS NATUR** verwendet das 100% reine, Aloin-freie, wirkstoffreiche und regenerierende Aloe Vera Pflanzen-Gel.

Das Highlight in jeder Kosmetikbehandlung ist das Aloe Vera Frischpflanzenblatt. 100% natürliche Kosmetik für eine strahlende Schönheit, die Körper und Geist gleichermaßen anspricht.



AYURVEDA KOSMETIK

Vata-Facial	170 €
Pitta-Facial	170 €
Kapha-Facial	170 €
Healing Face Therapy	170 €

KLASSISCHE KOSMETIK

Klassische Gesichtsbehandlung <i>für Damen</i>	160 €
Nature of Men Treatment <i>für Herren</i>	160 €
Gesichts-Intensiv-Behandlung <i>für Damen & Herren</i>	190 €
Intensiv Anti-Aging-Behandlung <i>für Damen & Herren bei jedem Hauttyp</i>	225 €

KLASSISCHE KOSMETIK

Hand-Verjüngungskur	90 €
Hand-Verjüngungskur inkl. kosmetischer Maniküre	165 €
Kosmetischer Maniküre	70 €
Kosmetische Pediküre inkl. Fussmassage & Pflege	90 €
Fuß-Verjüngungskur	90 €
Fuß-Verjüngungskur inkl. kosmetischer Pediküre	165 €
Brauen & Wimpern färben	65 €
Wimpern färben	40 €
Brauen färben	30 €
Brauen zupfen	10 €

Zimmer

Unsere komfortablen, klassisch-modernen 58 Suiten und Zimmer sind maßgeblich mit reinen und hochwertigen Naturmaterialien ausgestattet und sind Nichtraucherzimmer. Aus allen Wasserhähnen fließt quellfrisches Thermalwasser in Trinkqualität.

In jedem Zimmer haben Sie die Möglichkeit, sich geführte Meditationen, Rezitationen der Veden oder ayurvedische Gandharva-Veda-Musik anzuhören. Im Sinne von „**Digital Detox**“ ist das gesamte Haus ganz bewusst eine WLAN-freie Zone. Alle Zimmer verfügen jedoch über einen dLAN-Anschluss. Zusätzlich steht Ihnen unser Internetraum 24h kostenfrei zur Verfügung.



EINZELZIMMER KATEGORIE I

Einzelbelegung | 250 €

EINZELZIMMER KATEGORIE II

Einzelbelegung | 300 €



DOPPELZIMMER

Einzelbelegung | 300 €

Doppelbelegung | 475 €



JUNIORSUITE KATEGORIE I

Einzelbelegung | 390 €

Doppelbelegung | 565 €

JUNIORSUITE KATEGORIE II

Einzelbelegung | 450 €

Doppelbelegung | 625 €

Gesamtpreisübersicht

Preise inklusive Vollpension	Personen	Panchakarma Kompakt	Panchakarma Klassisch	Panchakarma Intensiv	Panchakarma Ultimativ	Langhana Kur	Anti-Stress Kur	AyurWoman
EINZELZIMMER KAT. I	1	6.805 €* [*]	8.980 €* [*]	14.325 €* [*]	25.840 €* [*]	7.775 €* [*]	4.620 €* [*]	4.195 €* [*]
EINZELZIMMER KAT. II	1	7.255 €* [*]	9.630 €* [*]	15.325 €* [*]	27.540 €* [*]	8.325 €* [*]	4.920 €* [*]	4.495 €* [*]
DOPPELZIMMER	1	7.255 €* [*]	9.630 €* [*]	15.325 €* [*]	27.540 €* [*]	8.325 €* [*]	4.920 €* [*]	4.495 €* [*]
	2	13.385 €* [*]	17.635 €* [*]	28.150 €* [*]	50.830 €* [*]	15.275 €* [*]	9.090 €* [*]	8.240 €* [*]
JUNIORSUITE KAT. I	1	8.065 €* [*]	10.800 €* [*]	17.125 €* [*]	30.600 €* [*]	9.315 €* [*]	5.460 €* [*]	5.035 €* [*]
	2	14.195 €* [*]	18.805 €* [*]	29.950 €* [*]	53.890 €* [*]	16.265 €* [*]	9.630 €* [*]	8.780 €* [*]
JUNIORSUITE KAT. II	1	8.605 €* [*]	11.580 €* [*]	18.325 €* [*]	32.640 €* [*]	9.975 €* [*]	5.820 €* [*]	5.395 €* [*]
	2	14.735 €* [*]	19.585 €* [*]	31.150 €* [*]	55.930 €* [*]	16.925 €* [*]	9.990 €* [*]	9.140 €* [*]

*zzgl. Gästebeitrag der Stadt & Verbandsgemeinde Traben-Trarbach, pro Person und Übernachtung

Preise inklusive Vollpension	Personen	Regenerationskur	Alltags-Break I	Alltags-Break II	Ayurveda Weekend	Private Yoga Stay
EINZELZIMMER KAT. I	1	3.920 €*	1.455 €*	2.570 €*	995 €*	3.855 €*
EINZELZIMMER KAT. II	1	4.220 €*	1.555 €*	2.770 €*	1.095 €*	4.155 €*
DOPPELZIMMER	1 2	4.220 €* 7.690 €*	1.555 €* 2.860 €*	2.770 €* 5.040 €*	1.095 €* 1.940 €*	4.155 €* 7.560 €*
JUNIORSUITE KAT. I	1 2	4.760 €* 8.230 €*	1.735 €* 3.040 €*	3.130 €* 5.400 €*	1.275 €* 2.120 €*	4.695 €* 8.100 €*
JUNIORSUITE KAT. II	1 2	5.120 €* 8.590 €*	1.855 €* 3.160 €*	3.370 €* 5.640 €*	1.395 €* 2.240 €*	5.055 €* 8.460 €*

*zzgl. Gästebeitrag der Stadt & Verbandsgemeinde Traben-Trarbach, pro Person und Übernachtung

All Inclusive und Ayurveda Cuisine

Unsere inklusiven Serviceleistungen für Sie:

- personalisierte Gästebetreuung
- tägl. Vorträge unserer Ayurveda Experten
- 2 x tägl. Hatha Yoga-Gruppenkurs mit Meditation
- regelmäßig geführtes Meditationsangebot
- Nutzung des Wellnessbereichs „Veda-Therme“ mit Biosauna, Finnischer Sauna, Infrarotkabine mit Salzsteinen und Thermalschwimmbad
- Nutzung unseres Fitnessbereichs

**Wir bieten keine alkoholischen und koffeinhaltigen Getränke an und verzichten auf herkömmlichen Zucker. An den Abführtagen (1-2 Tage) werden nur leichte Suppen serviert.*



Die ayurvedische Vollpension* beinhaltet:

- alle Mahlzeiten ausschließlich vegetarisch, **auf Wunsch auch vegan, überwiegend in Bio-Qualität**
- alles frisch zubereitet, keine Tiefkühlkost
- individuell abgestimmte Ernährung bei besonderen Anforderungen
- tägl. frisch zubereitete Nachmittagsuppe
- alle Getränke: Heilkräuter- und Ayurveda-Tees, heißes Thermalwasser
- 2 x tägl. Heißwasser-Zimmerservice
- Sonntags: vielfältiges ayurvedisches Buffet

Ayurvedische Vollpension 110 € p.P./Tag



Rabatt und Upgrade

Frühbucherrabatt 5%

Für alle Buchungen, die Sie mindestens 3 Monate vor Aufenthaltsantritt fest reservieren, können Sie einen Frühbucherrabatt in Anspruch nehmen. Dieser wird angerechnet auf die Kosten für Übernachtung, Vollpension, Behandlungspauschale und ayurvedisch-medizinische Betreuung.

Stammgast-Upgrade

In den letzten 10 Jahren waren Sie bereits 3x Gast im Ayurveda Parkschlösschen? Wir möchten uns bei Ihnen für Ihre Treue bedanken und schenken Ihnen ein Zimmer-Upgrade in die nächsthöhere freie Zimmerkategorie.

Beide Rabatt-Modelle sind nicht kombinierbar und gelten nur für Direktbuchungen ohne Reisevermittler. Für den Frühbucherrabatt gelten folgende von unseren Allgemeinen Geschäftsbedingungen abweichende Buchungsbedingungen: Der reservierte Aufenthalt muss innerhalb von 14 Tagen nach Buchungsdatum komplett bezahlt sein. Bei Stornierung ist keine Rückerstattung des Betrags möglich. Sie können die Buchung jedoch innerhalb eines Jahres einmal verschieben.



JETZT IHREN
FRÜHBUCHERRABATT
SICHERN!



Kontakt

Wir beraten Sie gerne persönlich und unverbindlich.

Rufen Sie uns an oder senden Sie uns eine E-Mail! Wir freuen uns darauf, von Ihnen zu hören.



TELEFON

+49 (0)6541 7050

E-MAIL

rezeption@parkschloesschen.de

WEBSITE

ayurveda-parkschloesschen.de

ONLINE SHOP

ayurveda-parkschloesschen.de

HEALTH BLOG

ayurveda-parkschloesschenblog.de

SOCIAL MEDIA

[@ayurvedaparkschloesschen](https://www.instagram.com/ayurvedaparkschloesschen)



Ayurveda Parkschlösschen · Wildbadstr. 201
56841 Traben-Trarbach · Deutschland

+49 (0)6541 7050
rezeption@parkschloesschen.de
ayurveda-parkschloesschen.de



Gültig ab dem 25.12.2026

Alle Inhalte und Preise gelten bis auf weiteres unter Vorbehalt auf Änderung.

Fotos: Ayurveda Parkschlösschen, Timo Wagner, Felix Kerscher, Michael Berger, Jens Schnabel, Esther Raudszus Design & Layout: Ayurveda Parkschlösschen 08/2026