

# Checkliste

für Ihr  
persönliches Parkschlösschen - Programm

Der Ayurveda ist eine ganzheitliche Medizin, die aus sehr vielschichtigen Facetten besteht. Damit Sie aus dieser weisen Heilkunde das für Sie optimale Therapie-Design finden, haben wir eine kleine Checkliste erstellt. So können Sie aus unserem breitgefächerten Angebot das individuell passende Programm zusammenstellen. Wir wünschen uns, dass Sie aus dem Parkschlösschen so viel wie möglich für sich selbst mitnehmen.

Selbstverständlich beraten wir Sie gerne **täglich auch samstags und sonntags**  
zwischen **8.00** und **22.00 Uhr** unter **06541 - 7050**

## PANCHAKARMA - 10 oder 14 Tage Sie wollen...

- ... grundlegend entgiften?
- ... den ganzen Organismus intensiv reinigen?
- ... eine individuelle, medizinische Betreuung und Beratung?
- ... ein tiefes Schlafbedürfnis nachholen, sich richtig ausruhen?
- ... 10 Tage (2 Wochenenden + 6 Arbeitstage) anreisen?
- ... 14 Tage einplanen?
- ... ein bisschen abnehmen?
- ... Ihre Ernährungsgewohnheiten sanft umstellen?
- ... sich wieder voller Energie fühlen?

## Vital und Schlank - Ayurvedisch Abnehmen - 14 Tage Sie wollen...

- ... endlich dauerhaft Gewicht reduzieren?
- ... sanft und intensiv entgiften?
- ... sich ausruhen, aber nach der Entgiftung gezielt Ihre Kondition aufbauen?
- ... individuelle und medizinische Betreuung?
- ... mit einem Personal Trainer (Einzeltraining) ein auf Sie persönlich zugeschnittenes und alltagstaugliches Trainingsprogramm erarbeiten?

## VAYA STHAPAN - das ayurvedische Vital-Aging Programm - 12 Tage Sie wollen...

- ... gezielt gegen den Alterungsprozess vorgehen?
- ... eine ausführliche ayurvedische Diagnose?
- ... persönliche Risikofaktoren herausfinden & mit gezielten Strategien ausgleichen?
- ... individuelle sportmedizinische Betreuung und Beratung?
- ... grundlegend entgiften?
- ... den Einstieg in ein nicht überlastendes Bewegungsprogramm finden?
- ... Ihre sportliche Routine verbessern oder intensivieren?
- ... an einem wissenschaftlich fundierten Gedächtnistraining teilnehmen?

### Entgiftungswoche - 7 Tage

Sie wollen...

- ... lieber kein Ghee und Rizinus zu sich nehmen?
- ... trotzdem intensiv entgiften?
- ... nicht länger als eine Woche verreisen?
- ... eine individuelle medizinische Betreuung und Beratung?
- ... sich richtig ausruhen?
- ... wieder tief durchschlafen?

### BEAUTYWOCHE - 7 Tage

Sie wollen...

- ... ein paar Tage ausspannen?
- ... sich von unserer Kosmetikerin verwöhnen lassen?
- ... aber trotzdem nicht auf ayurvedische Behandlungen verzichten?

### ANTI - STRESS - PROGRAMM - 7 Tage

Sie wollen...

- ... dem stressreichen Arbeitsalltag entfliehen?
- ... neue Energien tanken?
- ... einen kurzen medizinischen Check-Up?
- ... innerhalb von 6 Tagen entspannen und wieder fit werden?
- ... Körper und Geist entgiften und entschleunigen?
- ... Sport - auf Ihren Typ speziell maßgeschneidertes Personal Training?

### ALLTAGSBREAK - 3 oder 5 Tage

Sie wollen...

- ... den Ayurveda näher kennenlernen?
- ... herausfinden, was er Ihnen bringt?
- ... einmal total ausspannen?
- ... sich rundum verwöhnen lassen?
- ... zwei oder vier Tage Abstand vom Alltag finden?
- ... das Parkschlösschen kennenlernen?