

# 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 passende Programm aussuchen, welches beim Aufnahmegespräch mit dem Arzt vor Ort auf Ihre individuellen Bedürfnisse angepasst wird. 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?

## Sattwam - 14 bis 21 Tage Sie wollen...

- ... Ihren Organismus von chronischen, neuro-vegetativen und kardiologischen Erkrankungen befreien?
- ... dabei intensiv und nachhaltig entgiften?
- ... alle wirksamen Maßnahmen der Panchakarma-Therapie erfahren?
- ... sich bewusst zwei bis drei Wochen aus Ihrem Alltag zurückziehen?

## 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?

### ANTI-STRESS-PROGRAMM - 7 Tage

Sie wollen...

- ... dem stressreichen Alltag entfliehen?
- ... innerhalb von 6 Tagen entspannen und wieder fit werden?
- ... Körper und Geist entgiften und entschleunigen?
- ... eine individuelle medizinische Betreuung und Beratung?
- ... wieder tief durchschlafen?
- ... nicht länger als eine Woche verreisen

### BEAUTYWOCHE - 7 Tage

Sie wollen...

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

### PHYSIO - INTENSIV - PROGRAMM - 7 Tage

Sie wollen...

- ... den Ayurveda kennen lernen?
- ... Verspannungen im Bewegungsapparat lösen?
- ... die Beweglichkeit verbessern?
- ... Schmerzen lindern?
- ... gesunde Bewegungsabläufe mobilisieren?
- ... eine auf Ihre Beschwerden abgestimmte Physio-Therapie?

### 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?