

Find the
programme
in English
from page 32

Ayurveda- Basisprogramm

Das Basisprogramm ist die **Grundlage für die folgenden Ayurveda-Kuren** – von Ayurveda Detox bis hin zur grossen Giardino-Panchakarma-Kur. Es kann je nach Kur mit spezifischen Anwendungen ergänzt werden.

Das Ayurveda-Basisprogramm besteht aus folgenden Elementen:

Ayurvedische
Vollpension

Anamnese und Pulsdiagnose
mit ayurvedischer Ernährungs-
und Lifestyleberatung

Täglich Yoga, Pranayama (Atemübungen)
und Meditation

Eintritt in den Sauna-/Pool- und Fitnessbereich

Teilnahme am Wochenprogramm, Ausflüge

Workshop

Infotreffen zu Themen der Gesundheit

Abschlussgespräch

Ayurveda-Gäste profitieren von **20 % Nachlass auf den Zimmerpreis** im Giardino Ascona, Giardino Mountain und Atlantis by Giardino (Hochsaison und Feiertage nach Verfügbarkeit). Die Zimmerpreise werden separat kalkuliert und sind nicht im angegebenen Kurpreis enthalten.

Mehr Informationen zu den Giardino-Hotels und den Zimmerpreisen finden Sie auf Seite 39.

Bei Fragen zum Angebot oder Reservierungswünschen steht Giardino Ihnen jederzeit unter **+41 (0)800 333 313** oder **ayurveda@giardino.ch** zur Verfügung.

Gerne weisen wir Sie darauf hin, dass es während der Kuren von grossem Vorteil ist, auf Alkohol, Kaffee und andere Genussmittel zu verzichten, um den bestmöglichen Erfolg zu erzielen.

Ayurveda Kompakt

Eintauchen in eine Welt warmer Öle und angenehmer Düfte. Eine kurze Auszeit vom Alltag, um neue Lebensenergie zu tanken. Ideal für Ayurveda-Einsteiger. Ayurveda Kompakt enthält:

- Basisprogramm (siehe Seite 26)
- 2 abgestimmte ayurvedische Anwendungen (à 60 Minuten)
- 1 abgestimmte Gesichtsanwendung (90 Minuten)

3 Tage – CHF 890**
inklusive ayurvedischer Vollpension, zuzüglich Zimmerpreis

Ayurveda Restart

Immer schneller, immer besser – die moderne Gesellschaft treibt den Einzelnen mit Höchstgeschwindigkeit durch den Alltag. Nervosität, Schlafstörungen und Konzentrationschwächen bis hin zum Burn-out sind die Folge. Schon Kinder leiden oft unter einem erhöhten Leistungsdruck. Ayurveda Restart ist ein Package für Menschen, denen das Tempo zugesetzt hat, die entschleunigen und wieder zu sich finden müssen. Ayurveda Restart enthält:

- Basisprogramm (siehe Seite 26)
- 1 Shirodhara (Stirnölguss)*
- 2 Abhyanga-Ganzkörpermassagen* (à 90 Minuten)
- 1 Klangschaalenmassage*
- 1 Synchronmassage*
- Privatlektion in Meditation und Pranayama zur Tiefenentspannung

6 Tage – CHF 1'750**
inklusive ayurvedischer Vollpension, zuzüglich Zimmerpreis

Ayurveda Detox

Das ayurvedische Detox-Programm basiert auf der Theorie, dass es im Körper ein Säure-Basen-Gleichgewicht gibt, das durch Stress, falsche Ernährung und eine ungesunde Lebensweise aus der Balance geraten kann. Diese Kur zielt exakt darauf ab, dieses Ungleichgewicht zu korrigieren. Eine individuell abgestimmte Ernährung unterstützt den Körper beim Entgiften. Massagen, Wärmeanwendungen und Bäder sowie Bewegung durch Yoga aktivieren die Durchblutung und damit die Stoffwechselforgänge. Das Detox-Programm eignet sich besonders bei Hautproblemen, Nahrungsmittelintoleranzen, Verdauungsstörungen, Energiemangel oder Übergewicht. Ayurveda Detox enthält:

- Basisprogramm (siehe Seite 26)
- 3 bzw. 6 Basenbäder
- 2 bzw. 4 Lepas-Körperanwendungen*
- 2 bzw. 3 Abhyanga-Massagen* inklusive Kopf-, Gesichts- und Fussmassage (à 90 Minuten)
- 2 Pinda-Sveda-Kräuterstempel- oder Udvartana-Kräuterpulvermassagen*
- 1 bzw. 2 abgestimmte Gesichtsanwendungen (à 90 Minuten)
- 3 bzw. 6 basische Gesichtsmasken

6/12 Tage – CHF 1'990/3'490**
inklusive ayurvedischer Vollpension, zuzüglich Zimmerpreis

* Detaillierte Erläuterung ab Seite 30.

** Die Preise verstehen sich pro Person in CHF. Stand: 2017. Änderungen vorbehalten.

Ayurveda Pro-Aging

Altern ist keine Krankheit. Es gibt jedoch bestimmte Risiken und Störungen der Gesundheit, die das Altern begleiten und belasten können. Diese Kur, auch Rasayana genannt, zielt darauf ab, sich akut zu regenerieren und sich bis ins hohe Alter fit zu halten. Sie ist eine Verjüngungskur, bei der die innere Entgiftung auch zu äusserlicher Schönheit führt. Die Haut strahlt und wird wieder straff und fest. Ayurveda Pro-Aging enthält:

- Basisprogramm (siehe Seite 26)
- 2 Abhyanga-Ganzkörpermassagen* (à 90 Minuten)
- 1 Pinda-Sveda-Kräuterstempel- oder Udvartana-Kräuterpulvermassage*
- 1 abgestimmte Gesichtsbehandlung (90 Minuten)
- 1 Shirodhara (Stirnölguss)*
- 2 Padabhyanga-Massagen (Bein- und Fussmassage)
- 1 Friseurbesuch (inklusive Beratung, Waschen und Föhnen)

7 Tage – CHF 1'990**
inklusive ayurvedischer Vollpension,
zuzüglich Zimmerpreis

Ayurveda für den Bewegungsapparat

Abhängig vom Schweregrad, können Gelenksbeschwerden durch ayurvedische Massnahmen positiv beeinflusst und gelindert werden. Vor allem bei degenerativen als auch entzündlichen Erkrankungen des Bewegungsapparats (Arthrose und Arthritis) erzielt Ayurveda gute Erfolge durch einen ganzheitlichen Lösungsansatz (manuelle Therapien, Ernährungsberatung, Ordnungstherapie und Yoga). Dieses Package ist auch ideal für Golfer. Ayurveda für den Bewegungsapparat enthält:

- Basisprogramm (siehe Seite 26)
- 1 Kalari-Marma-Massage* (60 Minuten)
- 1 Pinda-Sveda-Kräuterstempel-massage*
- 3 Kati-Basti (Ölbad auf der Wirbelsäule)
- 2 Pristabhyanga-Rückenmassagen mit Lepas-Kräuterauflage (à 45 Minuten)

5 Tage – CHF 1'590**
inklusive ayurvedischer Vollpension,
zuzüglich Zimmerpreis

Ayurveda in der Lebensmitte

Ab Mitte 40 beginnt eine neue Lebensphase. Die Hormone verändern sich, der Stoffwechsel auch. Die Muskelmasse geht zurück, während sich die Fettspeicher vergrössern. Das gilt für Frauen, aber auch für Männer. Ayurveda hat sich schon vor 2'000 Jahren mit der weiblichen und männlichen Physiologie beschäftigt und einzigartige Möglichkeiten aufgezeigt, auch die zweite Lebenshälfte gesund, freudvoll und sinnerfüllt zu führen. Entsprechende Ernährung, mentales Training und Yoga beugen auch einer Arterienverkalkung vor, die wiederum ein Risikofaktor für Herzinfarkt und Schlaganfall ist. Ayurveda in der Lebensmitte enthält:

- Basisprogramm (siehe Seite 26)
- 5 ayurvedische Anwendungen (à 90 Minuten)
- 1 abgestimmte Gesichtspflege (90 Minuten)

7 Tage – CHF 1'990**
inklusive ayurvedischer Vollpension,
zuzüglich Zimmerpreis

Ayurveda Family

Beruf, Schule und Freizeit optimal zu organisieren, erfordert viel Energie von Eltern und Kindern. Das geht oft mit einer ungesunden Ernährung und einer für alle Mitglieder stressigen Lebensweise einher. Diese Kur möchte der ganzen Familie nachhaltig und umfassend zu Konzentration, Geduld und Ausgeglichenheit verhelfen. Ziel ist es, im Alltag mit wenig Aufwand das Richtige für sich und seine Kinder zu finden und umzusetzen. Ayurveda Family enthält:

- Basisprogramm (siehe Seite 26)
- 1 Abhyanga-Massage* für die Erwachsenen (à 60 Minuten)
- 1 Klangschalenmassage* für jedes Familienmitglied (à 50 Minuten)
- Anamnese für Kinder (à 60 Minuten)
- 1 abgestimmte Gesichtsanwendung für jedes Familienmitglied (à 60 Minuten)
- 1 Ölmassage für die Kinder (à 45 Minuten)
- Kids Club mit Betreuung

5 Tage – CHF 990** (pro Elternteil)
CHF 760** (pro Kind bis 16 Jahre)
inklusive ayurvedischer Vollpension,
zuzüglich Zimmerpreis

Giardino- Panchakarma-Kur

Sie ist das Herzstück der Ayurveda-Medizin und die Gesundheitskur schlechthin. Erkrankungen und Disharmonien liegen eine Überbelastung des Körpers und/oder der Psyche zugrunde. Diese beruht auf einer körperlichen Übersäuerung, einer Belastung durch Toxine oder einer psychischen Überbeanspruchung. Die Reinigungskur hilft, Stress abzubauen, wieder zu sich zu finden und den Körper zu entgiften. Ihre heilende Wirkung führt zu physischer und psychischer Stabilität. Das Immunsystem wird nachhaltig gestärkt. Jeder Kurgast wird individuell auf Basis der klassischen Ayurveda-Lehre behandelt. Die Giardino-Panchakarma-Kur enthält:

- Basisprogramm (siehe Seite 26)
- 2 persönliche Beratungsgespräche
- Therapeutische Begleitung und Beratung
- Täglich Snehana (Ghee-Einnahme bzw. Alternativen)
- Virechana (Reinigungstag)
- Täglich ayurvedische Anwendungen laut Anamnese*
- Svedana (Wärmetherapie)
- Bäder
- Tee- und Heisswassertrinkkur
- Einnahme von Nahrungsergänzungen
- Workshops und Kochkurse
- Geführte Spaziergänge

14/21 Tage – CHF 4'450/6'590**
inklusive ayurvedischer Vollpension, zuzüglich Zimmerpreis

Mehr Informationen zur Giardino-Panchakarma-Kur
auf Seite 12 in diesem Magazin.



Exklusiv im
Giardino Ascona und in
der Sommersaison
im Giardino Mountain

* Detaillierte Erläuterung ab Seite 30.

** Die Preise verstehen sich pro Person in CHF. Stand: 2017. Änderungen vorbehalten.