



Spezielle Ayurvedische Kurangebote

Im Folgenden werden bewährte ayurvedische Behandlungstherapien vorgestellt, welche nach langjähriger Erfahrung besonderen Zuspruch erfahren haben. Vielen Menschen konnten bereits durch diese eine immense Erleichterung von ihren Beschwerden, gesteigerte Gesundheit und bessere Lebensqualität verzeichnen.

Unsere Ayurveda-Arzt berät Sie kompetent bei der Wahl einer für Sie geeigneten Kurtherapie.

Die Firma Siddhalepa betreibt traditionelles Ayurveda aus Sri Lanka

Die Gründerfamilie Hettigoda blickt auf eine über 200 jährige Tradition von Ayurveda Gelehrten zurück. Die traditionellen Behandlungen werden seit Jahrtausenden im Ayurveda erfolgreich durchgeführt und basieren auf großer Weisheit, professioneller Erfahrung, aber auch stetiger Orientierung an aktuellen medizinischen Erkenntnissen kombiniert mit bewährter Ayurveda Praxis.

Alle verwendeten Produkten stammen aus eigener Produktion in Sri Lanka. Der hohe Standard an Qualität ist durch zahlreiche ISO, GMP und versch. nationale Auszeichnungen bestätigt.

Nur durch die ausschließliche Verwendung von original Siddhalepa Ayurveda Produkten aus Sri Lanka können wir für authentische, verträgliche und wirksame Behandlungen garantieren.

Die Behandlungen beginnen stets mit einer erfrischenden Tasse ayurvedischen Kräutertee und anschließendem ärztlichen Beratungsgespräch.

Die Durchführung der hier vorgestellten Kurtherapien findet in den Siddhalepa Ayurveda Zentren in Bad Homburg im Kurpark, im Hotel Elbresidenz in Bad Schandau, im Hotel Savannah deluxe in Znojmo (Tschechien) und im Hotel Kaskady in Sliac (Slowakei) statt.

Das Kur-Royal ist idyllisch im Kurpark Bad Homburgs gelegen und ist ausschließlich für Behandlungen ausgestattet. Er bietet KEINE Übernachtungsmöglichkeit. Wir empfehlen gerne das nur wenige Gehminuten entfernte Steigenberger oder Comfort Hotel.

Ambulante ayurvedische Kuren:

Siddhalepa Ayurveda führt außerdem persönlich zugeschnittene Kurtherapien durch.

Gemäß authentischem Ayurveda werden alle Menschen individuell verschieden behandelt.

Die genauen Bestandteile der Kur, die einzelnen Kuranwendungen und speziellen Ernährungsempfehlungen werden aufgrund des Beschwerdebildes sowie der Dosha-Bestimmung und Pulsdiagnose im Rahmen des einführenden Beratungsgesprächs (20min.) bestimmt.

Der Behandlungsaufwand der Kuren beansprucht tägl. etwa. 3-4 Stunden, basierend auf einem Zeitraum von mindestens 5 Tagen.

Kosten: € 167,00 /Tag



www.siddhalepa-ayurveda.de

Hier finden Sie weitere Informationen über Siddhalepa, traditionelles Ayurveda und die hochwertigen, original Siddhalepa Ayurveda Produkte aus Sri Lanka

- oder kontaktieren Sie uns unter siddhalepa@web.de

Paket 1 – Ayurveda zum Kennenlernen

1 Tag: **160,00 €** Behandlungszeit ca. 3 h

- Ayurvedischer Tee zur Begrüßung
- Konsultation durch den Ayurveda Spezialisten (ca. 20min)
- Gesichtsmassage
- Fußmassage und Kräuter-Fußbad
- Ganzkörpermassage mit traditionellen Siddhalepa Ölen
- Entspannung und Ausklang mit Kräuterbad bzw. Kräuter-Dampfbad (Bad Homburg)

Dieses Komplettpaket wurde konzipiert um Ihnen traditionelles Ayurveda näherzubringen und seine entspannende und heilende Wirkung kennenzulernen.

Die klassische Abfolge von Konsultation, speziellen Massagen der einzelnen Körperteile sowie der übergeordneten und ganzheitlich orientierten Ganzkörpermassage wird Sie den größeren Sinn und die harmonisierenden Wirkungen dieser altehrwürdigen Heilkunde erschließen lassen. Regenerieren Sie sich bei einer abschließenden Tasse Siddhalepa Ayurveda Kräuter-Tee.

Alle Massagen werden selbstverständlich mit den original hochwertigen Ölen von Siddhalepa aus Sri Lanka durchgeführt.

Paket 2 – Ayurveda „Frauen-Special“

1 Tag : **185,00 €** Behandlungszeit ca. 3 h:

- Ayurvedischer Tee zur Begrüßung
- Ayurveda-Konsultation (ca. 20min)
- Fußmassage mit Kräuter-Peeling
- Gesichtsmassage mit Sujatha Sandelholz-Lotion
- Kräuterpudermassage für gesunde Haut
- Pinda Sweda – Klopfmassage mit Kräutersäckchen, dies entgiftet und nährt die Haut und Muskeln.

Optional kann auf Wunsch für € 65,- eine ausführliche Ayurveda-Beratung nach Vata, Kapha, Pita mit Dosha-Analyse und Ernährungsempfehlungen zusätzlich gebucht werden.

Paket 3 - Shirodhara

3 Tage: **170,00 €** 50 min. Behandlung pro Tag

- Öl-Stirnguss
- Gesichtsmassage

Shirodhara ist die klassische Behandlung von Schmerzen und Stress. Dabei rinnt stetig ein feiner Strahl wohltemperierten Öls auf einen Punkt auf der Stirn, den man auch „das 3. Auge“ nennt. Diese Behandlung wird von Tag zu Tag etwas länger durchgeführt. Die Stimulation des „3. Auges“ bewirkt eine Ausschüttung verschiedener Stoffe in tiefen Regionen unseres Gehirns. Einer dieser Stoffe ist Serotonin, welcher uns das Gefühl von Wohlbefinden und Entspannung gibt. Er setzt feine Energien in den Kanälen entlang der Wirbelsäule frei, welche uns helfen, den Geist zu beruhigen. Eine tiefe Entspannung des gesamten zentralen Nervensystems verringert mentale Anspannung, Stress, Ängste, Depressionen und chronische Kopfschmerzen. Die Sinnesorgane werden gestärkt, Schlafstörungen, Haarausfall und vorzeitiges Ergrauen der Haare können reduziert werden.

Eine entspannende Gesichtsmassage rundet die Behandlung ab und entläßt Sie mit neuem Wohlgefühl.

Optional kann auf Wunsch für € 65,- eine ausführliche Ayurveda-Beratung nach Vata, Kapha, Pita mit Dosha-Analyse und Ernährungsempfehlungen zusätzlich gebucht werden.

Paket 4 – Vitalkur

Diese Ayurvedabehandlungen sind besonders geeignet, um neue Energie zu tanken, eine Krankheitsphase abzuschließen und den Körper zu stabilisieren und gesund zu halten.

2 Tage á 5 Anwendungen /Tag **320,00 €** oder
6 Tage á 2 Anwendungen /Tag **370,00 €**

jeweils 120 min. Behandlung / Tag

Folgende Anwendungen werden individuell zugeschnitten durchgeführt:

- Eingangskonsultation (20 min.) durch den Ayurveda-Spezialisten mit Dosha-Analyse
- Kopfmassage, Gesichtsmasken und Gesichtsmassage
- Fußmassage und Fußpeeling
- Kräuter- Fußbad
- Ganzkörpermassage mit individuell abgestimmten Siddhalepa Ayurvedaölen
- Picchichil (Massage mit Ölgetränktem Tuch)
- Pinda Sweda (Klopfmassage mit einem warmen Kräuter-Säckchen)
- Kräuter-Dampfbad

Zur Steigerung des Wohlbefindens erhalten Sie täglich Siddhalepa Kräuter-Tees und ayurvedische Elixiere zur Verköstigung.

Paket 5 – Pancha Karma

Die „Königsdisziplin“ des Ayurveda

Traditionelle Ayurvedische Reinigungskur

Pancha Karma bedeutet „fünffache Handlung“: der Körper kann auf fünf verschiedene Arten gereinigt werden. Ausschlaggebend ist die jeweilige Konstitution der zu behandelnden Person. Zunächst erfolgt die Reinigung des Körpers, danach dessen Behandlung. Bei der Reinigungskur wird der Körper zunächst von Schlacken und anderen Stoffwechselabfallprodukten befreit. Anschließend geht es darum, Organismus und Immunsystem zu stärken.

Eine Pancha Karma-Kur hilft dem Körper, sein natürliches Gleichgewicht wiederzufinden.

5 Tage: **650,00 €**

10 Tage: **1400,00 €**

2,5 h Behandlung pro Tag

*Je nach Konstitution länger oder kürzer aufgrund individuell
verschiedener Belastbarkeit von Körper und Geist.*

Am ersten Tag der Pancha Karma-Kur findet ein einstündiges Beratungsgespräch mit dem Ayurveda-Arzt statt. Die Behandlungen an den folgenden Tagen beginnen mit einem kurzen Beratungsgespräch (15-30 Minuten), um je nach Indikation und Kurverlauf den Therapieplan individuell anzupassen. Dabei werden traditionell vor allem folgende Anwendungen vorgenommen.

Verschiedene ayurvedische Kräutertees unterstützen die jeweiligen Anwendungen.

Tag 1:

- Beratungsgespräch
- Kopfmassage
- „Kashaya“ (ein vom Ayurveda-Arzt zusammengestelltes Getränk)
- Ruhe und Entspannung

Tag 2:

- Snehana Behandlung (Massage, die der Entschlackung dient)
- Kräuterbad ggf. Kräuterdampfbad
- Arishta (Kräuterelixier) zur Entspannung

Tag 3:

- Ganzkörpermassage (Abhyanga)
- Arishta (zum Wohlfühlen)

Tag 4:

- Körperpackung (Shariira Ubtan)
- Kräuterbad
- Entspannung und ayurvedischer Tee

Tag 5:

- Shirodhara (Öl-Stirnguss)
- Hand- und Fußmassage (Hastha Abhyanga, Padabhyanga)

Tag 6 - Tag 10:

Individuelle Behandlungen, die der Ayurveda-Arzt nach Beratungsgesprächen empfiehlt. Bestimmte Anwendungen wie Shirodhara werden wiederholt, neue Anwendungsmethoden werden eingeführt.

Paket 6 - Steigerung der Energie und Lebenskraft

2 Tage: **195,00 €**

120 min. Behandlung pro Tag

- Ayurvedaberatung (20 min.)
- Ganzkörpermassage (Abhyanga)
- Massage mit Peelingeffekt (Udvardana)
- Kräuterdampfbad
- Kräuterbad

Sie erwartet eine 2- tägige Behandlung mit einer Typanalyse nach Vata, Pitta und Kapha. Eine entspannende Ganzkörpermassage zur Verjüngung der Haut und zur Muskelskelettpflege, sowie ein Kräuterdampfbad zur Kräftigung des Immunsystems stellen den Schwerpunkt der Anwendungen dar.

Des Weiteren erleben Sie eine Massage mit Peelingeffekt, die die Blutzirkulation anregt und den Gewichtsverlust fördert. Ein wohltuendes Kräuterbad sowie der Genuss eines traditionellen ayurvedischen Tees beschließen diesen Behandlungskomplex.

Paket 7 - Steigerung der Leistungsfähigkeit und Ausdauer

3 Tage: **290,00 €**

120 min. Behandlung pro Tag

- Ayurvedaberatung (20 min.)
- Ganzkörpermassage (Abhyanga)
- Gesichtsmassage
- Massage mit Peelingeffekt (Udvardana)
- Kräuterbad oder Kräuterdampfbad
- Shirodhara (Stirnölguss)
- Fußmassage (Padabhyanga)

Es erwartet Sie eine 3- tägige Behandlung mit einer Typanalyse nach Vata, Pitta und Kapha. Eine entspannende Ganzkörpermassage zur Verjüngung der Haut und zur Muskelskelettpflege, sowie ein Kräuterdampfbad zur Kräftigung des Immunsystems stellen den Schwerpunkt der Anwendungen dar.

Des Weiteren erleben Sie eine Massage mit Peelingeffekt, die die Blutzirkulation anregt und den Gewichtsverlust fördert, sowie ein wohltuendes Kräuterbad oder Kräuterdampfbad. Abschließend werden Sie mit einem ayurvedischem Stirnölguss (Shirodara) verwöhnt, der Stress- und Schmerzabbau fördert, beruhigt und äußerst wohltuend wirkt.

Eine belebende Fußmassage beendet die Anwendungen.

Paket 8 – Shirodara

Trad. Ayurvedischer Öl-Stirnguss zum Stressabbau

3 Tage: 325,00 € 7 Tage: 615,00 €

90 min. Behandlung pro Tag

- Hand- und Fußmassage (Hastha Abhyanga, Padabhyanga)
- Stirn-Ölguss (Shirodhara)

Hand- und Fußmassagen dienen dazu, Verspannungen im Körper zu lösen. Unter Verwendung eines hochwertigen, auf die persönliche Konstitution des Patienten abgestimmten, ayurvedischen Kräuteröls, massiert der Therapeut mit Handflächen, Daumen und Fingerknöcheln Hände und Füße. Die Massage stimuliert die Blutzirkulation, steigert den Energiefluss, löst Anspannungen und gibt dem Körper ein tiefes Gefühl der Entspannung und Erfrischung. Die Behandlung wird vervollständigt durch Shirodhara, den traditionellen, ayurvedischen Öl-Stirnguss. Dieser wird seit jeher im Ayurveda sehr erfolgreich gegen chronische Kopfschmerzen, Depressionen, burn-out und Antriebslosigkeit eingesetzt.

Optional kann auf Wunsch für € 65,- eine ausführliche Ayurveda-Beratung nach Vata, Kapha, Pita mit Dosha-Analyse und Ernährungsempfehlungen zusätzlich gebucht werden.

Paket 9 - Rückenentspannung und Schmerzbehandlung

3 Tage: **310,00 €** (20 min. Eingangskonsultation)

6 Tage: **550,00 €** (60 min. Beratungsgespräch)

12 Tage: **950,00 €** (60 min. Beratungsgespräch)

90 min. Behandlung pro Tag

- Nacken- und Schultermassage
- Massage des unteren Rückens
- Kati Vasti
- PichuUpanaha Sweda

Zu Beginn der Behandlungen steht ein Beratungsgespräch mit dem Ayurveda Spezialisten, in welchem vielfältige Aspekte des Beschwerdebildes beleuchtet und erfasst werden. Hierbei werden erste entscheidende Behandlungsmöglichkeiten aufgezeigt, sowie Verhaltensweisen und Ernährungsratschläge erteilt.

Eine entspannende Rücken- und Schultermassage und eine sanfte Druckmassage entlang der Wirbelsäule mit ausgewählten traditionellen ayurvedischen Ölen reduzieren den Alltagsstress und bringen Körper und Seele in Einklang. Anschließend wird der Rücken mit speziellen warmen Kernen behandelt.

Den zentralen Teil des Körpers nennt man im Ayurveda Kati . Kati bedeutet Behälter. Kati Vasti ist eine effektive Therapie Schmerzen oder Versteifungen im unteren Bereich des Rückens. Ein Ring aus Kichererbsenteig wird auf den Lendenwirbelbereich gelegt. Dort hinein wird nun langsam lauwarmes, ayurvedisches Öl gegossen, welches von Schmerzen befreit und das Knochengewebe stärkt. Ähnliche Resultate erzielen Upanaha Sweda (heiße Kräuterstempel) oder Pichu, wobei ein mit medizinischem Öl getränktes Tuch Schmerzen, Entzündungen und Steifheit von den Gelenken nimmt.

Paket 10 – Unterstützung der Gewichtsreduzierung

3 Tage: **320,00 €** (20 min. Eingangskonsultation)

6 Tage: **580,00 €** (60 min. Beratungsgespräch)

12 Tage: **970,00 €** (60 min. Beratungsgespräch)

90 min. Behandlung pro Tag

- spez. Ganzkörper Peeling-Massage
- Kräuter-Dampfbad

Zu Beginn der Behandlungen steht ein ausführliches Beratungsgespräch mit dem Ayurveda Spezialisten, in welchem vielfältige Aspekte der persönlichen Situation beleuchtet und ganzheitlich erfasst werden. Hierbei werden erste entscheidende Behandlungsmöglichkeiten aufgezeigt, sowie Verhaltensweisen und Ernährungsratschläge erteilt.

Mit den speziellen Massage-Anwendungen wird der Körper tonisiert und zum Abnehmen angeregt. Die natürliche Fettverbrennung des Körpers wird durch die Massage mit einem speziellen Kräuterpulver-Öl-Gemisch angeregt. Dabei wird das Muskelgewebe gefestigt und gestärkt.

Im Anschluss an die Massage begeben Sie sich in ein Ganzkörper-Dampfbad. Besondere Kräuter erhöhen das Ausschwitzen von Giften im Körper, klären und reinigen die Haut. Nach dem Dampfbad ist es sehr wichtig zu ruhen, um den Körper abzukühlen und zu entspannen.

Paket 11 – Behandlung von Schlafstörungen

6 Tage: **780,00 €**

12 Tage: **1430,00 €**

- 1-stündige Konsultationen mit unserem Ayurveda-Spezialisten
- Stirn-Ölguss (Shirodhara) und Kopfölbild (Shirovasti)
- Nasya (Nasaltherapie) und Nasna (Inhalation)
- Intensive Kopf-, Gesicht- und Fußmassagen
- Kräuter-Dampfbad und Entspannungs-Kräuterbäder
- spez. Ayurvedische Tees und Nahrungsergänzungsmittel

Immer mehr Menschen können nachts nicht zu Ruhe kommen. Sie leiden z.B. an Einschlaf- oder Durchschlafstörungen und an Tagesmüdigkeit. Dieses spezielle ayurvedische Programm wendet sich an all diejenigen, die Erholung und Regeneration benötigen..

Warme Stirnölgüsse führen zur Tiefenentspannung und balancieren die rechte und linke Gehirnhälfte aus. Meditation und Atemübungen sowie Yoga bringen Körper und Geist zur Ruhe. Täglich erhalten Sie spezielle Tees zur Beruhigung und Ayurveda-Nahrungsmittelergänzungsmittel zum bessern Schlafen. Ihre Kur zur Schlafgesundheit endet mit der Empfehlung, ayurvedische Prinzipien in das tägliche Leben zu integrieren, unter dem Motto: „Bewußtsein für das Leben im Augenblick“.

Dieses Programm zum Loslassen und Ruhe finden wird individuell für die Gäste gestaltet. Als vollkommene Ergänzung raten wir zu einer Kombination durch ayurvedische Ernährung. Die typgerechte Ayurveda-Küche schafft mit ihren vielseitigen und leicht verdaulichen Speisen ein optimales Verdauungsmilieu, durch das abgelagerte Schlacken und Gifte über den Verdauungstrakt ausgeschieden werden können und gesundes Körpergewebe neu gebildet wird. Diese ayurvedische Ernährung ist für den Erfolg dieser Kur unverzichtbar, der Siddhalepa Spezialist erteilt dazu konkrete und realisierbare Ernährungsvorschläge.

→ Optimale Durchführung nur in den Centern:

Hotel ***** Elbresidenz, Bad Schandau,

Savannah Hotel***** deluxe, Znojmo/ Tschechien,

Hotel *****Kaskady, Sliac, Slowakei