



MANDIRA

AYURVEDA RESORT

Aus Liebe zu mir

**KUREN. PROGRAMME.
UND ZIMMER**

WWW.MANDIRA-AYURVEDA.AT

Inhalt



»PANCHAKARMA-KUREN

PANCHAKARMA-KUR LIGHT
PANCHAKARMA-KUR CLASSIC
PANCHAKARMA-KUR CLASSIC MED
PANCHAKARMA-KUR DE LUXE
PANCHAKARMA-KUR SUPREME

»DETOX-KUREN

HOLISTIC AYURVEDA DETOX SHORT
HOLISTIC AYURVEDA DETOX LIGHT
HOLISTIC AYURVEDA DETOX INTENSIV
AYURVEDA PLUS FÜR WIRBELSÄULE UND GELENKE

»LONGEVITY KUR

LONGEVITY KUR RASAYANA
LONGEVITY KUR REGENERATION /BURNOUT
JUNGBRUNNEN / WELL AGING

»HORMON-BALANCE RETREAT

»ME-TIME

AYURVEDA TASTING
HOLISTIC SHORT STAY
KÖNIGLICHES AYURVEDA
AYURVEDA RELAX- & WOHLFÜHLTAGE
WOMAN-STAY

»zur Vorbereitung

DETOX DELIGHT – HOME-DETOX, PRE- & POST-KUR

»FRÜHBUCHERBONUS & TRANSFER

»ZIMMER & JUNIORSUITEN

»MANDIRA-INKLUSIVLEISTUNGEN

Aus Liebe zu mir

Panchakarma

KUREN



PANCHAKARMA-KUR LIGHT | 7 Nächte



PANCHAKARMA-KUR CLASSIC | 10 Nächte



PANCHAKARMA-KUR CLASSIC MED | 10 Nächte



PANCHAKARMA-KUR DE LUXE | 14 Nächte



PANCHAKARMA-KUR SUPREME | 21 Nächte

7 Übernachtungen,
6 Behandlungstage

Der sanfte Einstieg in die Königin
der Ayurveda-Kuren auf dem Weg
zu nachhaltiger Gesundheit.

Die Panchakarma-Kur ist die Königin unter den ayurvedischen Kuren. Im Fokus stehen das Ausleiten von Toxinen und Schlacken, das Beheben von Stoffwechselstörungen, Gewichtsreduktion, die Reinigung und Regeneration des Verdauungstraktes und die Stärkung des Immunsystems. Basis ist die Pulsdiagnose und eine tiefgehende, individuelle Anamnese. Unterstützt wird die Kur durch ein Ernährungscoaching, eine typgerechte Panchakarma-Diät, Yoga und Meditation. Die Light-Kur ist ein einwöchiger, sanfter Einstieg, um Körper, Geist und Seele wieder in Balance zu bringen.

PANCHAKARMA-KUR LIGHT

- » Panchakarma-Verpflegung*
- » Mandira-Inklusivleistungen
- » Konsultation & Pulsdiagnose
- » Ernährungsgespräch
- » In guten Händen – liebevoll begleitet auf Ihrem Weg zu neuer Balance
- » Abschlussgespräch mit Tipps für Zuhause
- » Behandlungen laut Anamnese, z. B.:
 - 3 Abhyanga – ayurvedische Ganzkörperölmassagen
 - 1 Udvartana – Kräuterpulvermassage
 - 1 Jambira Pinda Sveda – Stempelmassage mit handgemachten Zitronen-Kräuterstempel oder Garshan – Seidenhandschuhmassage
 - 1 Udanavata@ – Bauchmassage
 - 1 Nasya – Nasenbehandlung
 - 1 Shirodhara – Stirnölguss (30 min)
 - 1 Basti – sanfte innere Reinigung
 - 1 Upana – Salz-Öl-Peeling aus der Kraft der Natur
 - 1 Padabhyanga – ayurvedische Fußmassage
- » Virechana – Reinigungstag
- » Ghee-Abgabe zum Lösen der Schlacken
- » Svedana – Wärmetherapie
- » Heißwassertrinkkur, Ingwerwasser
- » Vortrag zum Thema „Ayurvedische Grundlagen“
- » Yoga, Meditation & Aktivitäten lt. Wochenprogramm
- » Nutzung des Ayurveda Spas
- » Nutzung der hoteleigenen Thermal-Heilquelle - Erfahre die heilende Wirkung des Thermalwassers auf Gelenke, Muskeln und das Stützgewebe

10 Übernachtungen,
9 Behandlungstage

Finden Sie innere Balance durch
körperliches und seelisches
Detox und Entschlacken.

PANCHAKARMA-KUR CLASSIC

- » Panchakarma-Verpflegung*
- » Mandira-Inklusivleistungen
- » Konsultation & Pulsdiagnose
- » Ernährungsgespräch
- » In guten Händen – liebevoll begleitet auf Ihrem Weg zu neuer Balance
- » Abschlussgespräch mit Tipps für Zuhause
- » Behandlungen laut Anamnese, z. B.:
 - 2 Abhyanga – ayurvedische Ganzkörperölmassagen
 - 2 Synchron-Abhyanga – ayurvedische Ganzkörperölmassagen
 - 2 Jambira Pinda Sveda – Stempelmassagen mit handgemachten Zitronen-Kräuterstempeln oder Garshan – Seidenhandschuhmassagen
 - 1 Udvartana – Kräuterpulvermassage
 - 1 Synchron-Pizzichilli (Sekka) – Körperölguss
 - 1 Udanavata© – Bauchmassage
 - 1 Nasya – Nasenbehandlung
 - 2 Shirodhara – Stirnölgüsse (30 min)
 - 3 Basti – sanfte innere Reinigungen
 - 1 Upana – Salz-Öl-Peeling aus der Kraft der Natur
 - 1 Padabhyanga – ayurvedische Fußmassage
- » Virechana – Reinigungstag
- » Ghee-Abgabe zum Lösen der Schlacken
- » Svedana – Wärmetherapie
- » Heißwassertrinkkur, Ingwerwasser
- » Vortrag zum Thema „Ayurvedische Grundlagen“
- » Yoga, Meditation & Aktivitäten lt. Wochenprogramm
- » Nutzung des Ayurveda Spas
- » Nutzung der hoteleigenen Thermal-Heilquelle - Erfahre die heilende Wirkung des Thermalwassers auf Gelenke, Muskeln und das Stützgewebe

Die Panchakarma-Kur ist die Königin unter den ayurvedischen Kuren. Die Klassik-Kur schafft die Basis für einen nachhaltigen Ausgleich der Lebensenergien und gezielte Veränderungsprozesse hin zu einem erfüllten, gesunden und glücklichen Leben. Im Fokus stehen das Ausleiten von Toxinen und Schlacken, das Beheben von Stoffwechselstörungen, Gewichtsreduktion, die Reinigung und Regeneration des Verdauungstraktes und die Stärkung des Immunsystems. Basis ist die Pulsdiagnose und eine tiefgehende, individuelle Anamnese. Unterstützt wird die Kur durch mentales und Ernährungs-Coaching, eine typgerechte Panchakarma-Diät, Yoga und Meditation.

10 Übernachtungen,
9 Behandlungstage
Tiefgehende Reinigung und innere
Balance durch Holistic Ayurveda
& Beyond.

Im Fokus der Panchakarma-Kur Classic MED stehen neben der Tiefenreinigung & Regeneration Health-Med-Therapien und frequenzmedizinische Analysen. Sie setzen tief in der Zellgesundheit an und optimieren die nachhaltige Wirkung der Panchakarma-Kur. Unterstützt wird die Kur zusätzlich durch mentales und Ernährungs-Coaching, eine typgerechte Panchakarma-Diät, Yoga und Meditation.

PANCHAKARMA-KUR CLASSIC MED

- » Panchakarma-Verpflegung*
- » Mandira-Inklusivleistungen
- » Konsultation & Pulsdiagnose
- » Ernährungsgespräch
- » In guten Händen – liebevoll begleitet auf Ihrem Weg zu neuer Balance
- » Abschlussgespräch mit Tipps für Zuhause
- » Behandlungen laut Anamnese, z. B.:
 - 1 Vitalfeldmessung mit anschließender Fachberatung
 - 1 Powerinfusion lt. Konsultation (Detox Complex, Cell Optimiser oder Relax Spirit)
 - 2 Abhyanga – ayurvedische Ganzkörperölmassagen
 - 2 Synchron-Abhyanga – ayurvedische Ganzkörperölmassagen
 - 2 Jambira Pinda Sveda – Stempelmassagen mit handgemachten Zitronen-Kräuterstempeln oder Garshan – Seidenhandschuhmassagen
 - 1 Udvartana – Kräuterpulvermassage
 - 1 Synchron-Pizzichilli (Sekka) – Körperölguss
 - 1 Udanavata® – Bauchmassage
 - 1 Nasya – Nasenbehandlung
 - 2 Shirodhara – Stirnölgüsse (30 min)
 - 3 Basti – sanfte innere Reinigungen
 - 1 Upana – Salz-Öl-Peeling aus der Kraft der Natur
 - 1 Padabhyanga – ayurvedische Fußmassage
- » Virechana – Reinigungstag
- » Ghee-Abgabe zum Lösen der Schlacken
- » Svedana – Wärmetherapie
- » Heißwassertrinkkur, Ingwerwasser
- » Vortrag zum Thema „Ayurvedische Grundlagen“
- » Yoga, Meditation & Aktivitäten lt. Wochenprogramm
- » Nutzung des Ayurveda Spas
- » Nutzung der hoteleigenen Thermal-Heilquelle - Erfahre die heilende Wirkung des Thermalwassers auf Gelenke, Muskeln und das Stützgewebe



14 Übernachtungen,
13 Behandlungstage
Körperliches, seelisches
und geistiges Intensiv-Detox
für Gesundheit auf allen
Ebenen des Seins.

PANCHAKARMA-KUR DE LUXE

Ziel der zweiwöchigen De-Luxe-Kur ist der harmonische Ausgleich auf allen Ebenen des Seins durch eine intensive körperliche, seelische und geistige Reinigung sowie die Einleitung von Veränderungsprozessen. Im Fokus stehen das Ausleiten von Toxinen, das Beheben von Stoffwechselstörungen, Gewichtsreduktion, die Reinigung und Regeneration des Verdauungstraktes und die Stärkung des Immunsystems. Basis der Kur sind die Pulsdiagnose und eine tiefgehende Anamnese. Unterstützt wird die Kur durch mentales und Ernährungs-Coaching, eine typgerechte Panchakarma-Diät, Yoga & Meditation sowie ein Holistic Screening.

- » Panchakarma-Verpflegung*
- » Mandira-Inklusivleistungen
- » Konsultation & Pulsdiagnose
- » Ernährungsgespräch
- » In guten Händen – liebevoll begleitet auf Ihrem Weg zu neuer Balance
- » Abschlussgespräch mit Tipps für Zuhause
- » Behandlungen laut Anamnese, z. B.:

- 1 Spiritual Healing
- 1 Vitalfeldmessung mit anschließender Fachberatung
- 1 Vitalfeldtherapie
- 1 Powerinfusion lt. Konsultation (Detox Complex, Cell Optimizer oder Relax Spirit)
- 3 Abhyanga – ayurvedische Ganzkörperölmassagen
- 2 Synchron-Abhyanga – ayurvedische Ganzkörperölmassagen
- 2 Jambira Pinda Sveda – Stempelmassagen mit handgemachten Zitronen-Kräuterstempeln oder Garshan – Seidenhandschuhmassagen
- 2 Udvardana – Kräuterpulvermassagen
- 1 Synchron-Pizzichilli (Sekka) – Körperölguss
- 1 Udanavata© – Bauchmassage
- 1 Nasya – Nasenbehandlung
- 2 Shirodhara – Stirnölgüsse (30 min)
- 1 Shiroabhyanga – Kopfmassage mit Stirnölguss (55 min)
- 5 Basti – sanfte innere Reinigungen
- 1 Upana – Salz-Öl-Peeling aus der Kraft der Natur
- 1 Padabhyanga – ayurvedische Fußmassage
- 1 Rücken-Intensivbehandlung (55 min)

- » Virechana – Reinigungstag
- » Ghee-Abgabe zum Lösen der Schlacken
- » Svedana – Wärmetherapie
- » Heißwassertrinkkur, Ingwerwasser
- » Vortrag zum Thema „Ayurvedische Grundlagen“
- » Yoga, Meditation & Aktivitäten lt. Wochenprogramm
- » Nutzung des Ayurveda Spas
- » Nutzung der hoteleigenen Thermal-Heilquelle - Erfahre die heilende Wirkung des Thermalwassers auf Gelenke, Muskeln und das Stützgewebe

21 Übernachtungen,
20 Behandlungstage

Zu nachhaltiger Gesundheit mit der Königin der Ayurveda-Kuren. Reinigung von Körper und Seele, um zu innerer Balance zu finden.

In den drei Wochen der Panchakarma-Kur Supreme finden Sie durch eine intensive körperliche, seelische und geistige Reinigung sowie die Einleitung von Veränderungsprozessen wieder zu sich und Ihrer inneren Balance. Im Fokus steht eine tiefgehende Reinigung auf allen Ebenen mit anschließendem Aufbau. In Kombination mit den Beyond-Ayurveda-Therapien unterstützen wir Ihren Aufbau maßgeschneidert auf Ihre Bedürfnisse. Health-Med-Therapien und frequenzmedizinische Analysen und Behandlungen setzen tief in der Zellgesundheit an und optimieren die nachhaltige Wirkung der Panchakarma-Kur. Unterstützt wird die Kur zusätzlich mit mentalem und Ernährungs-Coaching, einer typgerechten Panchakarma-Diät, Yoga & Meditation sowie einem Holistic Screening.

PANCHAKARMA-KUR SUPREME

- » Panchakarma-Verpflegung*
- » Mandira-Inklusivleistungen
- » Konsultation & Pulsdiagnose
- » Ernährungsgespräch
- » n guten Händen – liebevoll begleitet auf Ihrem Weg zu neuer Balance
- » Abschlussgespräch mit Tipps für Zuhause
- » Behandlungen laut Anamnese, z. B.:
 - 1 Spiritual Healing
 - 1 Vitalfeldmessung mit anschließender Fachberatung
 - 1 Vitalfeldtherapie
 - 2 Powerinfusionen lt. Konsultation (Detox Complex, Cell Optimiser oder Relax Spirit)
 - 4 Abhyanga – ayurvedische Ganzkörperölmassagen
 - 2 Synchron-Abhyanga – ayurvedische Ganzkörperölmassagen
 - 2 Jambira Pinda Sveda – Stempelmassagen mit handgemachten Zitronen-Kräuterstempeln oder Garshan-Seidenhandschuhmassage
 - 3 Udvartana – Kräuterpulvermassagen
 - 1 Synchron-Pizzichilli (Sekka) – Körperölguss
 - 2 Udanavata© – Bauchmassagen
 - 1 Khadi Vasti – „Wiedererweckung der Urkraft“
 - 1 Upana – Salz-Öl-Peeling aus der Kraft der Natur
 - 3 Shirodhara – Stirnölgüsse (30 min)
 - 1 Nasya – Nasenbehandlung
 - 1 Akshi – Augenbad
 - 1 Padabhyanga – ayurvedische Fußmassage
 - 3 Rücken-Intensivbehandlungen (55 min)
 - 6 Basti – sanfte innere Reinigungen
- » Virechana – Reinigungstag
- » Ghee-Abgabe zum Lösen der Schlacken
- » Svedana – Wärmetherapie
- » Heißwassertrinkkur, Ingwerwasser
- » Vortrag zum Thema „Ayurvedische Grundlagen“
- » Yoga, Meditation & Aktivitäten lt. Wochenprogramm
- » Nutzung des Ayurveda Spas
- » Nutzung der hoteleigenen Thermal-Heilquelle - Erfahre die heilende Wirkung des Thermalwassers auf Gelenke, Muskeln und das Stützgewebe

LOVE YOUR BODY

KURVORBEREITUNG
LEICHT GEMACHT.
DETOX DELIGHT.

LEICHTIGKEIT IM ALLTAG

VOR UND NACH DER KUR

ZUR AUFFRISCHUNG

Unsere Detox-DeLight-Pakete enthalten neben Nahrungsergänzungsmitteln, Vitalstoffen und Maßband alle Infos zum Ablauf, einen Stufenplan sowie Holistic-Ayurveda-Tipps für Ihren Alltag. Einfach per Mail oder im Zuge Ihrer Kurreservierung bestellen!

info@mandira-ayurveda.at



MEHR INFOS & ANGERBOTE

Detox

KUREN

 **HOLISTIC AYURVEDA DETOX SHORT | 4 Nächte**

 **HOLISTIC AYURVEDA DETOX LIGHT | 7 Nächte**

 **HOLISTIC AYURVEDA DETOX INTENSIV | 10 Nächte**

 **AYURVEDA PLUS FÜR WIRBELSÄULE & GELENKE | 6 Nächte**



4 Übernachtungen,

3 Behandlungstage

Bringen Sie Ihren Körper und damit auch Ihre Seele in die für Sie optimale Form und Balance.

Gesund abnehmen und eine nachhaltige Gewichtskontrolle bei einer lustvollen Ernährung im Alltag – dieses Ziel erreicht man mit Holistic Ayurveda. Das Short-Detox-Programm gibt den Kickstart für ein gesunde Form, Fitness und Ausgeglichenheit im Alltag.

✓ NACHHALTIGE GEWICHTSKONTROLLE ✓ LEICHTIGKEIT IM ALLTAG

HOLISTIC AYURVEDA DETOX SHORT

- » Ayur-Detox-Verpflegung*
- » Mandira-Inklusivleistungen
- » Abschlussgespräch mit Tipps für Zuhause
- » Konsultation & Pulsdiagnose
 - 1 Abhyanga – ayurvedische Ganzkörperölmassage
 - 1 Udanavata© – Bauchmassage
 - 1 Udvartana – Kräuterpulvermassage
 - 1 Upana – Salz-Öl-Peeling aus der Kraft der Natur
 - 1 Shirodhara – Stirnölguss (30 min)
 - 1 Basti – sanfte innere Reinigung
- » Virechana – Reinigungstag
- » Kräuterelexier zur Unterstützung der Leberreinigung
- » Heißwassertrinkkur, Ingwerwasser
- » Vortrag zum Thema „Ayurvedische Grundlagen“
- » Yoga, Meditation & Aktivitäten lt. Wochenprogramm
- » Nutzung des Ayurveda Spas
- » Nutzung der hoteleigenen Thermal-Heilquelle - Erfahre die heilende Wirkung des Thermalwassers auf Gelenke, Muskeln und das Stützgewebe

7 Übernachtungen,

6 Behandlungstage

Gesund abnehmen und sein Gewicht kontrollieren mit einem achtsamen, genussvollen Lebensstil im Alltag.

Eine schonende innere Reinigung, Entschlackung und Entgiftung bilden die Basis für eine gesunde, nachhaltige Gewichtskontrolle. Holistic Ayurveda bereitet den Weg, seine Form und Fitness sowie emotionale Balance auf lange Sicht im Alltag zu erhalten und gesund abzunehmen.

HOLISTIC AYURVEDA DETOX LIGHT

- » Ayur-Detox-Verpflegung*
- » Mandira-Inklusivleistungen
- » Konsultation & Pulsdiagnose
- » In guten Händen – liebevoll begleitet auf Ihrem Weg zu neuer Balance
- » Ernährungs- und Abschlussgespräch mit Tipps für Zuhause
 - 2 Abhyanga – ayurvedische Ganzkörperölmassagen
 - 1 Udvartana – Kräuterpulvermassage
 - 1 Jambira Pinda Sveda – Kräuterstempelmassage mit handgemachten Zitronen-Kräuterstempeln
 - 1 Udanavata® – Bauchmassage
 - 1 Upana – Salz-Öl-Peeling aus der Kraft der Natur
 - 1 Shirodhara – Stirnölguss (30 min)
 - 1 Padabhyanga – Fußmassage
 - 1 Rücken-Intensivbehandlung (55 min)
 - 1 Basti – sanfte innere Reinigung
- » Virechana – Reinigungstag
- » Heißwassertrinkkur, Ingwerwasser
- » Vortrag zum Thema „Ayurvedische Grundlagen“
- » Yoga, Meditation & Aktivitäten lt. Wochenprogramm
- » Kräuterelexier zur Unterstützung der Leberreinigung
- » Nutzung des Ayurveda Spas
- » Nutzung der hoteleigenen Thermal-Heilquelle - Erfahre die heilende Wirkung des Thermalwassers auf Gelenke, Muskeln und das Stützgewebe



10 Übernachtungen,
9 Behandlungstage

Das Intensivprogramm für eine nachhaltige Gewichtskontrolle. So nehmen Sie gesund ab und bleiben in Form.

Die Holistic Ayurveda Intensiv-Detox-Kur nach den Prinzipien des Holistic Ayurveda baut auf Entschlackung, Darmreinigung und der Regulierung des Stoffwechsels auf. Kombiniert wird die physische Therapie mit Detox-Ernährung, Beratung, Yoga und Meditation. Gesund abnehmen und sein Gewicht halten ein Leben lang.

✓DEEP DETOX ✓WEIGHT MANAGEMENT ✓GESUNDE ERNÄHRUNG



HOLISTIC AYURVEDA DETOX INTENSIV

- » Ayur-Detox-Verpflegung*
- » Mandira-Inklusivleistungen
- » Konsultation & Pulsdiagnose
- » Abschluss- und Ernährungsgespräch mit Tipps für Zuhause
- » In guten Händen – liebevoll begleitet auf Ihrem Weg zu neuer Balance
 - 3 Abhyanga – ayurvedische Ganzkörperölmassagen
 - 1 Synchron-Udvaartana – Kräuterpulvermassagen
 - 1 Jambira Pinda Sveda – Stempelmassage mit handgemachten Zitronen-Kräuterstempeln
 - 2 Udanavata – Bauchmassagen
 - 1 Upana – Salz-Öl-Peeling aus der Kraft der Natur
 - 1 Shirodhara – Stirnölguss (30 min)
 - 1 Padabhyanga – Fußmassage
 - 1 Klassische Rückenmassage
 - 2 Garshan – Seidenhandschuhmassagen
 - 2 Basti – sanfte innere Reinigungen
- » Virechana – Reinigungstag
- » Heißwassertrinkkur, Ingwerwasser
- » Vortrag zum Thema „Ayurvedische Grundlagen“
- » Yoga, Meditation & Aktivitäten lt. Wochenprogramm
- » Kräuterelexier zur Unterstützung der Leberreinigung
- » Nutzung des Ayurveda Spas
- » Nutzung der hoteleigenen Thermal-Heilquelle - Erfahre die heilende Wirkung des Thermalwassers auf Gelenke, Muskeln und das Stützgewebe



6 Übernachtungen,
5 Behandlungstage

Wieder flexibel und beweglich
sein, fest im Leben stehen. Halt
gewinnen und innere Stabilität
aufbauen.

Durch gezielte ayurvedische
Therapien und Übungen erhalten
Sie die beste Chance, um fest im
Leben zu stehen. Die
Behandlungen fördern die
Gesundheit Ihrer Wirbelsäule und
Gelenke, was zu einer
verbesserten Beweglichkeit und
Flexibilität führt. Zusätzlich
gewinnen Sie Halt und innere
Stabilität, wodurch Sie sowohl
körperliche als auch emotional
gestärkt werden.

AYURVEDA PLUS FÜR WIRBELSÄULE & GELENKE

- » Ayur-Detox-Verpflegung*
- » Mandira-Inklusivleistungen
- » Konsultation & Pulsdiagnose
- » Abschluss- und Ernährungsgespräch mit Tipps für Zuhause
- » In guten Händen – liebevoll begleitet auf Ihrem Weg zu neuer Balance
- » Konsultation & Pulsdiagnose
- » Behandlungen laut Anamnese, z. B.:
 - 2 Vishesh – Energie-Ausgleichsmassagen
 - 1 Padabhyanga – ayurvedische Fußmassage
 - 1 Udanavata – Bauchmassage
 - 1 Jambira Pinda Sveda – Kräuterstempelmassage mit handgemachten Zitronen-Kräuterstempeln
 - 1 Udvartana – Kräuterpulvermassage
 - 2 Rücken-Intensivbehandlungen (55 min)
 - 2 Basti – sanfte innere Reinigungen
- » Virechana – Reinigungstag
- » Kräuterelexier – zur Unterstützung der Entgiftung
- » Svedana – Wärmetherapie
- » Heißwassertrinkkur, Ingwerwasser
- » Vortrag zum Thema „Ayurvedische Grundlagen“
- » Yoga, Meditation & Aktivitäten lt. Wochenprogramm
- » Nutzung des Ayurveda Spas
- » Nutzung der hoteleigenen Thermal-Heilquelle - Erfahre die heilende Wirkung des Thermalwassers auf Gelenke, Muskeln und das Stützgewebe

Longevity

KUREN

 LONGEVITY KUR RASAYANA | 10 Nächte

 LONGEVITY KUR REGENERATION / BURNOUT | 10 Nächte

 JUNGBRUNNEN / WELL AGING | 7 Nächte



10 Übernachtungen,
9 Behandlungstage

Die Aufbaukur für eine effektive
Stressbewältigung im Alltag zur
nachhaltigen Burnout-Prävention.

Burnout und Long Covid heizen unserem Körper durch ständige Entzündungsprozesse richtig ein. Das Immunsystem ist überfordert, die Sauerstoffversorgung gebremst, der oxidative Stress steigt und der Körper befindet sich in einem andauernden Erschöpfungszustand. Mit unserem maßgeschneiderten Kur- und Behandlungsaspekt kommen Sie raus aus der chronischen Erschöpfung und hinein in ein neues, vitales Lebensgefühl.

RASAYANA - LONGEVITY KUR

- » Rasa&Yana-Verpflegung*
- » Mandira-Inklusivleistungen
- » Konsultation & Pulsdiagnose
- » Abschluss- und Ernährungsgespräch mit Tipps für Zuhause
- » In guten Händen – liebevoll begleitet auf Ihrem Weg zu neuer Balance
- » Behandlungen laut Anamnese, z. B.:
 - 1 Spiritual Healing
 - 3 Abhyanga – ayurvedische Ganzkörperölmassagen
 - 2 Synchron-Abhyanga – ayurvedische Ganzkörperölmassagen
 - 1 Synchron Udvartana – Kräuterpulvermassage
 - 1 Synchron-Pizzichilli (Sekka) – Körperölguss
 - 1 Udanavata – Bauch-Spezialmassage
 - 1 Upana – Salz-Öl-Peeling aus der Kraft der Natur
 - 1 Shiroabhyanga – Kopfmassage und Stirnölguss (55 min)
 - 1 Shirodhara – Stirnölgüsse (30 min)
 - 1 Nasya – Nasenbehandlung
 - 1 Khadi Vasti – „Wiedererwecken der Urkraft“
 - 1 Padabhyanga – ayurvedische Fußmassage
 - 3 Basti – sanfte innere Reinigungen
- » Virechana – Reinigungstag
- » Kräuterelexier zur Unterstützung der Entgiftung
- » Svedana – Wärmetherapie
- » Heißwassertrinkkur, Ingwerwasser Kräuter während des Aufenthalts
- » Vortrag zum Thema „Ayurvedische Grundlagen“
- » Yoga, Meditation & Aktivitäten lt. Wochenprogramm
- » Nutzung des Ayurveda Spas
- » Nutzung der hoteleigenen Thermal-Heilquelle - Erfahre die heilende Wirkung des Thermalwassers auf Gelenke, Muskeln und das Stützgewebe



10 Übernachtungen,
9 Behandlungstage

Long Covid, Fatigue, Burnout:
Raus aus der Erschöpfung, hinein
in ein vitales Lebensgefühl.

Long Covid heizt unserem Körper
durch ständige
Entzündungsprozesse richtig ein.
Das Immunsystem ist überfordert,
bremst, der oxidative Stress steigt
und der Körper befindet sich in
einem andauernden
Erschöpfungszustand.
Mit unserem maßgeschneiderten
Kur- und Behandlungspaket
kommen Sie raus aus der
chronischen Erschöpfung und
hinein in ein neues, vitales
Lebensgefühl.

LONGEVITY- KUR REGENERATION/ BURNOUT

- » Reichhaltige Verpflegung (Clean Food) für mehr Vitalität*
- » Mandira-Inklusivleistungen
- » In guten Händen – liebevoll begleitet auf Ihrem Weg zu neuer Balance
- » Powerelixier-Gabe zur Unterstützung der Zellregeneration
- » Medizinische Konsultation (30 min)
- » Medizinische Betreuung
- » Abschlussbesprechung
 - 1 Vitalfeldmessung mit anschließender Fachberatung inkl. Abschlusskontrollmessung
 - 3 Vitalfeldtherapien zur Unterstützung der Zellregeneration
 - 2 Abhyanga – ayurvedische Ganzkörperölmassagen
 - 1 Vishesh – Energie-Ausgleichsmassage
 - 1 Shirodhara – Stirnölguss (30 min)
 - 1 Jambira Pinda Sveda – ayurvedische Stempelmassage mit Zitronen-Kräuterstempeln
 - 1 Udvartana – Kräuterpulvermassage
 - 1 Udanavata – Bauch-Spezialmassage
 - 1 Upana – Salz-Öl-Peeling aus der Kraft der Natur
 - 1 Rücken-Intensivbehandlung (55 min)
 - 4 Basti – sanfte innere Reinigungen
- » Heißwassertrinkkur, Ingwerwasser
- » Kräuterelexier zur Unterstützung der Entgiftung
- » Vortrag zum Thema „Ayurvedische Grundlagen“
- » Yoga, Meditation & Aktivitäten lt. Wochenprogramm
- » Nutzung des Ayurveda Spas
- » Nutzung der hoteleigenen Thermal-Heilquelle - Erfahre die heilende
- » Wirkung des Thermalwassers auf Gelenke, Muskeln und das Stützgewebe



7 Übernachtungen,
6 Behandlungstage

Stärkt Immunsystem,
Stoffwechsel und Körperkraft.
Vorzeitige Alterung gehört der
Vergangenheit an.

Ziel des Jungbrunnen-Paketes ist, vorzeitige Alterungsprozesse zu verzögern, aufzuhalten oder gar rückgängig zu machen. Dieses auf Ihre Bedürfnisse abgestimmte, wohltuende und gesundheitsfördernde Programm stärkt das Immunsystem und das Nervenkostüm, fördert die Körperkraft und reguliert die Verdauung. Die tiefenwirksamen Behandlungen erwärmen den gesamten Körper und fördern den Abtransport von Schlackenstoffen. Die Zellerneuerung wird effektiv aktiviert.

JUNGBRUNNEN - WELL AGING

- » Rasa&Yana-Verpflegung*
- » Mandira-Inklusivleistungen
- » Konsultation & Pulsdiagnose
- » Kräuterelexier zur Unterstützung der Entgiftung
- » Abschlussgespräch mit Tipps zur Zuhause
 - 2 Abhyanga – ayurvedische Ganzkörperölmassagen
 - 1 Shirodhara – Stirnölguss (30 min)
 - 1 Udanavata – Bauchmassage
 - 1 Mukabhyanga – ayurvedische Kopf-, Gesichts- und Fußmassage
 - 1 Padabhyanga – ayurvedische Fußmassage
 - 1 Udvartana – Kräuterpulvermassage
 - 1 Rücken-Intensivbehandlung (55 min)
- » Vortrag zum Thema „Ayurvedische Grundlagen“
- » Yoga, Meditation & Aktivitäten lt. Wochenprogramm
- » Nutzung des Ayurveda Spas
- » Nutzung der hoteleigenen Thermal-Heilquelle - Erfahre die heilende Wirkung des Thermalwassers auf Gelenke, Muskeln und das Stützgewebe



FRÜHBUCHERBONUS
FÜR 2025!

Buchen Sie Ihr Solution-
Kurprogramm für 7 Tage oder mehr
mindestens 90 Tage im Voraus
und erhalten Sie

**10 % Frühbucherbonus auf Ihre
Zimmerpreise bis 23.12.2025!**

Ab 7 Nächten kostenloser Transfer
von den Flughäfen Graz und Wien zum
Ayurveda Resort Mandira.





10 Übernachtungen,

9 Behandlungstage

Gesund & glücklich aus der
Lebensmitte. Holistic Ayurveda,
angepasst an Ihre Bedürfnisse
und Ziele.

Die Lebensmitte bedeutet im
Ayurveda den Übergang in die
Periode der Weisheit. Ein ganz
besonders intensiver, kreativer
und kraftvoller Lebensab-
schnitt. Für einen entspannten
Übergang und Wandel gibt Holistic
Ayurveda Frauen, aber auch
Männern die richtigen Instrumente
an die Hand. Am besten beginnt
man bereits mit 40 Jahren, sich
auf diese Zeit vorzubereiten, um
den physischen wie psychischen
Übergang entspannt, glücklich
und gesund zu erleben.

HORMON - BALANCE RETREAT

- » Panchakarma-Verpflegung*
- » Mandira-Inklusivleistungen
- » Konsultation & Pulsdiagnose
- » Ernährungsgespräch
- » In guten Händen – liebevoll begleitet auf Ihrem Weg zu neuer Balance
- » Abschlussgespräch
- » Behandlungen laut Anamnese, z. B.:
 - 1 Spiritual Healing
 - 1 Vitalfeldmessung mit anschließender Fachberatung
 - 1 Vitalfeldtherapie
 - 2 Powerinfusionen lt. Konsultation (Detox Complex, Cell Optimiser oder Relax Spirit)
 - 4 Synchron-Abhyanga – ayurvedische Ganzkörpermassagen
 - 1 Vishesh – Energie-Ausgleichsmassage
 - 1 Garshan – Seidenhandschuhmassage
 - 1 Synchron-Udvaartana – Kräuterpulvermassage
 - 1 Synchron-Pizzichilli (Sekka) – Körperölguss
 - 1 Udanavata – Bauch-Spezialmassage
 - 1 Upana – Salz-Öl-Peeling aus der Kraft der Natur
 - 2 Shirodhara – Stirnölgüsse (30 min)
 - 1 Nasya – Nasenbehandlung
 - 1 Padabhyanga – ayurvedische Fußmassage
 - 4 Basti – sanfte innere Reinigungen
- » Virechana – Reinigungstag
- » Ghee-Abgabe zum Lösen der Schlacken bei Bedarf (bei entsprechender Dosha-Dysbalance)
- » Svedana – Wärmetherapie
- » Heißwassertrinkkur, Ingwerwasser Kräuter während des Aufenthalts
- » Vortrag zum Thema „Ayurvedische Grundlagen“
- » Yoga, Meditation & Aktivitäten lt. Wochenprogramm
- » Nutzung des Ayurveda Spas
- » Nutzung der hoteleigenen Thermal-Heilquelle - Erfahre die heilende Wirkung des Thermalwassers auf Gelenke, Muskeln und das Stützgewebe

Ayurveda

Programme

-  **AYURVEDA TASTING | 2 Nächte**
-  **HOLISTIC SHORT STAY | 3 Nächte**
-  **KÖNIGLICHES AYURVEDA | 5 Nächte**
-  **WOMAN-STAY | 2 Nächte**
-  **RELAX- UND WOHLFÜHLTAGE | 5 Nächte**



Mindestaufenthalt:
2 Nächte

Eintauchen in die Welt des
Holistic Ayurveda für Körper und
Geist. Endlich Zeit für mich.

Schnuppern Sie in die Welt des
Holistic Ayurveda, genießen Sie
unsere köstliche Mandira-
Ayurveda-Vollpension und
erfahren Sie die wohltuende und
ausgleichende Wirkung
von ayurvedischen Behandlungen,
Yoga und Meditation.

AYURVEDA-TASTING

- » Mandira-Ayurveda – ayurvedische Vollpension*
- » Mandira-Inklusivleistungen
- » 1 Vishesh – Energie-Ausgleichsmassage
- » 1 Upana – Salz-Öl-Peeling aus der Kraft der Natur
- » Yoga, Meditation & Aktivitäten lt. Wochenprogramm
- » Nutzung des Ayurveda Spas
- » Nutzung der hoteleigenen Thermal-Heilquelle

- ✓ GESUNDER SHORT-STAY
- ✓ AYURVEDA ZUM KENNENLERNEN

Mindestaufenthalt:
3 Nächte

Stress reduzieren, Energie
gewinnen – Ihr Kickstart im
steirischen Thermen- und
Vulkanland.

Der Kickstart in ein Leben in
Balance mit 3 energieausgleichenden
Behandlungen und Tiefen-
entspannung in unserem
Ayurveda Spa sowie der
hauseigenen Thermal-Heilquelle.

HOLISTIC SHORT STAY

- » Mandira-Ayurveda – ayurvedische Vollpension*
- » Mandira-Inklusivleistungen
- » Abhyanga – ayurvedische Ganzkörperölmassage
- » Shirodhara – Stirnölguss (30 min) – in Kombination mit Abhyanga
- » Udvartana – Kräuterpulvermassage
- » Yoga, Meditation & Aktivitäten lt. Wochenprogramm
- » Nutzung des Ayurveda Spas
- » Nutzung der hoteleigenen Thermal-Heilquelle



✓ AYURVEDA FÜR EINSTEIGER

✓ LOSLASSEN

✓ ENERGIE TANKEN

5 Übernachtungen

Entschlacken und Aufblühen in der steirischen Thermenregion mit Ayurveda und der Kraft der Natur.

Nehmen Sie sich Zeit für sich und Ihre Gesundheit, erstrahlen Sie in neuer Frische und profitieren Sie von unseren königlichen Ayurveda-Anwendungen – noch lange nach Ihrem Aufenthalt.

KÖNIGLICHES AYURVEDA

- » Mandira-Ayurveda – ayurvedische Vollpension*
- » Mandira-Inklusivleistungen
- » 1 Vishesh – Energie-Ausgleichsmassage
- » 1 Synchron-Abhyanga – ayurvedische Ganzkörperölmassage
- » 1 Upana – Salz-Öl-Peeling aus der Kraft der Natur
- » 1 Mukabhyanga – ayurvedische Kopf-, Gesichts- und Fußmassage
- » Yoga, Meditation & Aktivitäten lt. Wochenprogramm
- » Nutzung des Ayurveda Spas
- » Nutzung der hoteleigenen Thermal-Heilquelle

✓ ACHTSAMKEIT

✓ ME-TIME

✓ RELAX & ENERGISE

Mindestaufenthalt:
2 Nächte

Endlich Zeit für mich! Ein Short-Trip zu ganzheitlichem Wohlbefinden – allein oder mit Freundinnen.

Entspannen und das Leben in seiner Fülle genießen. Eine Auszeit nehmen, um einfach ganz bei sich abzukommen. Die eigenen Bedürfnisse wahrnehmen, seine Weiblichkeit und Individualität feiern und das Leben in vollen Zügen genießen. Nehmen Sie sich eine Auszeit zum Frau-Sein – endlich ME-TIME!

WOMAN-STAY - ZEIT ZUM FRAU-SEIN, ZEIT FÜR MICH!

- » Lebensfreude-Vollpension oder Mandira-Ayurveda – ayurvedische Vollpension*
- » Mandira-Inklusivleistungen
- » 1 Gesichtsbehandlung - Mukabhyanga
- » 1 Klassische Rückenmassage
- » Yoga, Meditation & Aktivitäten lt. Wochenprogramm
- » Nutzung des Ayurveda Spas
- » Nutzung der hoteleigenen Thermal-Heilquelle



Mindestaufenthalt:
5 Nächte

Gönnen Sie sich eine Auszeit mit
unseren "Relax- und
Wohlfühltagen".

Entspannung und Wohlbefinden
zu schenken. Lassen Sie den
Alltag hinter sich und genießen Sie
eine Reihe von wohltuenden
Behandlungen, die Körper und
Geist in Einklang bringen.

RELAX- UND WOHLFÜHLTAGE

- » Mandira-Ayurveda – ayurvedische Vollpension*
- » Mandira-Inklusivleistungen
- » 1 Konsultation und Pulsdiagnose
- » 1 Vishes – ayurvedische Energie-Ausgleichsmassage
- » 1 Shirodhara– Stirnguss (30 Minuten)
- » 1 Synchron-Abhyanga– ayurvedische Ganzkörperölmassage mit 2
Therapeuten
- » 1 Upana–Salzölpeeling
- » Yoga, Meditation & Aktivitäten lt. Wochenprogramm
- » Nutzung des Ayurveda Spas
- » Nutzung der hoteleigenen Thermal-Heilquelle



Unsere ZIMMERN UND SUITEN



Doppelzimmer **STANDARD**

25 m², Doppelzimmer im klassischen Stil, Badezimmer mit Badewanne oder Dusche und WC, TV/SAT, WLAN und Safe, teilweise Klimaanlage.



Doppelzimmer **MANDIRA STANDARD**

25 m², Doppelzimmer im klassischen Stil mit Balkon, teilweise mit Verbindungstür, Badezimmer mit Badewanne oder Dusche und WC, TV/SAT, WLAN und Safe, teilweise Klimaanlage.



Juniorsuite **MANDIRA STANDARD**

31 m², Doppelzimmer, Balkon, Badezimmer mit Waschtisch aus Naturstein, Badewanne, WC, TV/ SAT, WLAN und Safe, teilweise Klimaanlage.



Juniorsuite **SUNRISE**

31 m², Doppelzimmer, französischer Balkon, teilweise mit Verbindungstür, Badezimmer mit Waschtisch aus Naturstein, Badewanne oder Dusche, separates WC, begehbare Kleiderschrank, TV/SAT, WLAN und Safe, Klimaanlage.



Juniorsuite **NAMASTÉ**

31 m², Doppelzimmer, Balkon, teilweise mit Verbindungstür, Badezimmer mit Waschtisch aus Naturstein, Badewanne, WC, begehbare Kleiderschrank, TV/SAT, WLAN und Safe.

Unsere ZIMMERN UND SUITEN

Die angegebenen Preise sind pro Person und Nacht wahlweise mit Lebensfreude-Vollpension oder ayurvedischer Ernährung Mandira Ahara mit vier unterschiedlichen Ernährungsstufen, die auf das jeweilige Ayurveda- oder Kurprogramm abgestimmt sind. Kurtaxe exklusive.

Juniorsuite deluxe SUNRISE

45 m², Schlafzimmer und Wohnraum, französischer Balkon, Badezimmer mit Doppelwaschtisch aus Naturstein und Whirlpool-Badewanne, separates WC, begehbare Kleiderschrank, TV/SAT, WLAN und Safe, Klimaanlage.



Juniorsuite deluxe NAMASTÉ

45 m², Schlafzimmer und Wohnraum, Balkon, Badezimmer mit Doppelwaschtisch aus Naturstein und Whirlpool-Badewanne, separates WC, begehbare Kleiderschrank, TV/SAT, WLAN und Safe.



Juniorsuite MANDIRA GARDEN

31 m², Doppelzimmer mit Nuss Holzboden, Gartenterrasse, Badezimmer mit Waschtisch aus Naturstein, Dusche, WC, begehbare Kleiderschrank, TV/SAT, WLAN und Safe, Klimaanlage.



Juniorsuite deluxe MANDIRA GARDEN

45 m², Schlafzimmer und Wohnraum mit Nuss Holzboden, Gartenterrasse, Badezimmer mit Doppelwaschtisch aus Naturstein und Dusche, separates WC, begehbare Kleiderschrank, TV/SAT, WLAN und Safe, teilweise Klimaanlage.



ZUSCHLÄGE:

Einzelzimmerzuschlag € 39 pro Nacht

Hund auf Anfrage € 29 pro Nacht

Early Check-in & Late Check-out je € 40

Silvesterzuschlag € 119

MANDIRA inklusive

PLUS

- ✓ Bademantel, Slipper und Badetasche am Zimmer
- ✓ Gratis-WLAN
- ✓ Parkplätze
- ✓ Ermäßigung für den Golfplatz Bad Waltersdorf

GESUNDER GENUSS

regional, gesund, ausgewogen



- ✓ Vielfältiges Frühstücksbuffet inkl. biologischer Saft-, Kräuter- & Gemüsebar
- ✓ Leichter Lunch
- ✓ Süßspeisen am Nachmittag
- ✓ 4-Gang-Abendmenü mit 3 Hauptgerichten zur Wahl sowie Salat und Käse vom Buffet

MANDIRA AHARA AYURVEDISCHE ERNÄHRUNG

mit regionalen Produkten

4 individuelle Ernährungsstufen, die das gebuchte Ayurveda- oder Kurprogramm bestmöglich unterstützen.



MANDIRA-AYURVEDA



AYUR-DETOX



RASA & YANA



PANCHAKARMA-DIÄT



AYURVEDA SPA

- ✓ Keltische Sauna „Lautrum“ 90 °C
- ✓ Steirische Kräutersauna 55 °C
- ✓ Mineralien-Dampfbad 45 °C
- ✓ Sole-Sauna 75 °C
- ✓ Infrarotsauna
- ✓ Ruheraum Buddha's Place
- ✓ Ruheraum Ganesha's Spirit für Kurgäste
- ✓ Ganesha's Garden für Kurgäste
- ✓ Gemütliche Ruheplätze im gesamten
- ✓ Bade- & Saunabereich

THERMAL SPA

- ✓ Panoramapool 32 °C
- ✓ Außenpool 28 °C
- ✓ Relax-Gallery



BEWEGUNGS- & REGENERATIONSPROGRAMM

- ✓ Yoga & Meditation mit unseren Yoga- und Meditationsexperten:
Atemübungen (Pranayama),
- ✓ Achtsamkeitsstunden
Bewegungs- und Entspannungsprogramm mit unseren Bewegungsexperten:
Heilthermal Smovey Aquafit, Somatics,
- ✓ Faszientraining, Rückenfit u. v. m.
- ✓ Training im Fitnessraum
Smovey-Ringen, Trekkingbikes, Citybikes und E-Bikes (E-Bikes gegen Gebühr) inkl.
- ✓ Radhelm und Radkarte
- ✓ Verleih von Nordic-Walking-Stöcken, Bücherecke und E-Book-Reader-Verleih





AYURVEDA RESORT MANDIRA

WAGERBERG 120 . 8271 BAD WALTERSDORF . STEIERMARK . ÖSTERREICH . T +43 3333 2801
INFO@MANDIRA-AYURVEDA.AT . WWW.MANDIRA-AYURVEDA.AT