

Mini Kuurdagen

Deze kuurdagen volgens de eeuwenoude methode van de Ayurveda, wordt aanbevolen als er nood is om te zuiveren en er is weinig tijd.

U voelt zich belast en beladen. Eventueel hebt u (chronische kwalen) zoals droge huid & slijmvliezen, sinusitis, spijsverteringsproblemen. Slaapstoornissen, overwerkt zijn, spier en gewrichtsproblemen enz.

Tijd dus om tijd te nemen om u te herbronnen en te herrijzen.

Aangepast aan uw actuele conditie, ontvangt u massage(s) en gepersonaliseerde behandelingen, gevolgd door een transparatie zuivering in overeenstemming met de Ayurvedische kruiden & massage behandelingen.

Zuiverende kruidenthee en zuiverende maaltijden zijn ideaal voor het uitdrijven van opgestapelde toxines door stress, vermoeidheid en verslagenheid enz. Aldus kan u uw lichaam de kans te geven te ontslakken & te ontgiften.

Dit kan ook een welcome ondersteuning zijn indien er sprake is van overgewicht en als u wilt afslanken of vermageren.



Schoonheid is in de Ayurveda altijd een welcome "bijwerking" geweest van massage behandelingen en zuiverings kuren



*Persoonlijke ontmoeting om u persoonlijk programma te bepalen.



Enkele mogelijkheden van behandelingen zijn:

*Abhyanga: lichaamsmassage met warme medicinale olie. Met marma punt massage. 90 minuten

*Garshan Massage: met zijden handschoen. 90 minuten



*Relaxende meditatie olie massage (sattvische massage) 60 minuten

*Shirodhara: is een verjongingsmiddel voor zintuigen en hersenen en is bijzonder rustgevend en geeft helderheid. Gedurende 20-30 min wordt er dmv een dunne straal, olie gegoten op het voorhoofd. 45 minuten

*Udvarthanam massage. In plaats van warme olie wordt er kruidenpoeder gebruikt waar het lichaam mee gemasseerd wordt. Zeer geschikt voor gewenst gewichtsverlies, huidproblemen, slechte doorbloeding gewrichtsproblemen enz. 90 minuten

De reinigende methoden (shodana) uit de Vedische traditie, richten zich op het lichamelijk & mentaal & spiritueel welzijn van de mens.

*Svedana: stoomcabine. 10-20 minuten

*Kruidenstempelmassage. 90 minuten

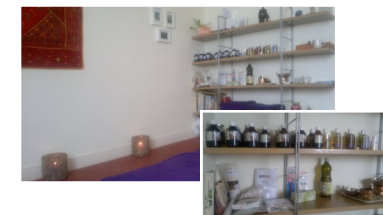
*Detox voetenbad: voor ontgifting via de voeten. 30 minuten.

Wat krijgt u...? De mini kuur dag duurt ongeveer 4 uur. Gevuld met behandelingen. Tussen de behandelingen krijgt u de tijd om na te voelen te rusten en u krijgt kruidenthee en een lichte Ayurvedische maaltijd.

Het is ook mogelijk om samen met een vriend of vriendin een mini kuur dag te ondergaan.

Kosten voor deze mini kuur dag: max. € 180,00

Het is natuurlijk ook mogelijk om losse behandelingen te ondergaan. Los van de kuur dag.



De behandelingen worden (gedeeltelijk) vergoed door de meeste zorgverzekeraars, raadpleeg hier voor uw zorgverzekering. Afspraken die binnen 24 uur van te voren worden afgezegd, wordt de gereserveerde tijd in rekening gebracht.

