



Ashoka Ayurveda:  
Dein Aufenthalt,  
frei von Sorgen.





## Herzlich willkommen

---



Seit 1998 beschäftige ich mich mit alternativer Medizin und Psychologie. Durch die Arbeit mit dem Menschen wuchs meine Vision nach einem Heilzentrum, in dem ich gemeinsam mit den unterschiedlichsten Therapeuten für die Gesundwerdung und -erhaltung des Menschen arbeiten kann. Diese Vision erfüllte sich mit Ashoka Ayurveda.

Ashoka ist das Sanskritwort für »frei von Sorge«. Ashoka ist, wer anderen Freude bereitet. Ashoka ist Sein, Wissen und Glückseligkeit. Daher haben wir den Namen zu unserem Leitmotiv gewählt, denn Freude und Glück möchten wir Dir mit unseren Behandlungen und unserer Fürsorge geben.

Um unser Ziel zu erreichen, die wahre Natur unseres Selbst wiederzuentdecken, arbeiten wir mit der alten Heilkunst des Ayurveda. Du findest uns an einem ruhigen und erholsamen Standort in Portugal. Wir arbeiten mit Ärzte:Innen und Therapeute:Innen, die Dich kompetent und einfühlsam nach westlichen Qualitätsstandards beraten und behandeln. So garantieren wir eine ganzheitliche Erholung und Regenerierung.

Wir glauben, dass echtes Wohlbefinden über eine großartige Massage hinausgeht. Bei uns entscheidest Du, ob Du Dich beleben, pflegen, entspannen oder Kraft tanken möchtest. Denn Deine Zeit bei uns ist einzig allein für Dich.

Wir freuen uns auf Dich!

Birgit Moukom und Dein Ashoka-Team



Birgit Moukom, Gründerin von Ashoka Ayurveda



## Westliche Qualitätsstandards bei subtropischen Klima

Bei uns findest Du westliche Qualitätsstandards, gepaart mit zertifizierten ayurvedischen Medikamenten und lokalen Kräutern. Unsere indischen und europäischen, in Ayurveda-Medizin ausgebildeten Ärzte begleiten Dich während der gesamten Kur und garantieren so eine ganzheitliche und vor allem authentische Betreuung.

Es ist nicht unser Anliegen, eine ferne Kultur schlicht zu kopieren, sondern ihre Prinzipien auf unsere Möglichkeiten und Erkenntnisse umzusetzen. Auch lehrt uns der Ayurveda, dass ein regionaler Ansatz wichtig ist.

Dafür stehen unsere Ayurveda-Köche, die Dich mit liebevoll zubereiteten, gesunden, saisonalen und vegetarischen Ayurveda-Gerichten verwöhnen.

Genießen kannst Du sie bei uns auf der Restaurantterrasse mit Meerblick.

Madeira, auch bekannt als immergrüne Insel, bietet durch die Blumen- und Pflanzenpracht den optimalen Standort, um sich der heilenden Ressourcen der Natur zu bedienen. Das milde subtropische Klima bietet die idealen Rahmenbedingungen für eine Ayurveda-Kur, bei welcher der Körper stets eine gewisse Temperatur halten sollte – auch im Winter bleibt das Wetter auf Madeira beständig mit vielen Sonnenstunden.

Die Insel bietet außerdem viel Abwechslung zusätzlich zu Deiner persönlichen Kur: ob Waldbaden für die Sinne, entspannte Spaziergänge entlang der Klippen, kleine Fischerdörfer oder ein Besuch im Botanischen Garten.

„ Unsere Erfahrung hat gezeigt, dass für Europäer, eine Ayurveda-Kur auf ihrem Heimatkontinent, einer indischen Kur einiges voraus hat. Sie kommt den gewohnten Behandlungsprozessen näher, und das ohne Jetlag und lange Eingewöhnungsphase.“

BIRGIT MOUKOM, GRÜNDERIN VON ASHOKA AYURVEDA





Unser Ashoka Ayurveda-Kurzentrum auf Madeira bietet seinen Gästen seit 2011 individuell auf deren Bedürfnisse abgestimmte Kur-Programme und Behandlungen.

Das Kurzentrum befindet sich direkt am Meer, im ruhigen und komfortablen Boutique-Hotel Alpino Atlantico, welches zu den Galo Resort Hotels gehört. Jedes der 24 Doppelzimmer und der zwei Suiten bietet einen atemberaubenden Blick über den Atlantischen Ozean.

Ein kurzer Spaziergang (etwa 300 m) führt Dich direkt zu der Badebucht der Galo Resort Hotels. Vom Flughafen Madeira trennen Dich acht km. Das Zentrum von Funchal erreichst Du in 20 Fahrminuten. Du findest hier das perfekte Refugium, um dem Stress des Alltags zu entkommen – leger, entspannt und unkompliziert.

In unseren acht Behandlungsräumen kannst Du in aller Ruhe Deine Behandlungen genießen.

Das tägliche Yoga findet in einem großzügigen Yoga-Raum (120 qm) statt – ebenfalls mit Blick auf den Atlantik. Zum Ausspannen stehen Dir unser Garten sowie der Ruheraum mit Sonnenterrasse zur Verfügung.

Im Partnerhotel Galomar, nur fünf Gehminuten entfernt, kannst Du kostenlos die Saunen im Spa- und Wellnessbereich nutzen. Hier kannst Du neben klassischen Spa- und Ayurveda-Behandlungen auch unsere speziell konzipierten Beauty-Treatments sowie verschiedenen Saunen mit großartigen Panoramafenstern genießen. Der Ruheraum bietet ebenfalls einen tollen Ort, um in aller Ruhe die Erfahrungen Deiner persönlichen Kur auf Dich wirken zu lassen und dabei den Wellen des Atlantiks zu lauschen.





Ayurveda, die Wissenschaft vom langen Leben, ist die älteste uns überlieferte Medizin. Mit seinem ganzheitlichen Wissen um die Zusammenhänge von Körper, Geist und Seele ist diese in Indien beheimatete Weisheitslehre auch im Westen seit vielen Jahren ein vielfach angewendetes Gesundheitssystem, welches über hochwirksame Behandlungs- und Reinigungsmethoden, eine ausgereifte Pflanzenheilkunde und eine umfassende Ernährungslehre verfügt.



## In der Schöpfung ist jedes Wesen einzigartig.

Gesundheit ist aus ayurvedischer Sicht nicht nur ein statistischer Durchschnittswert oder ein allgemeines Wohlbefinden, sondern ein Zustand voller Lebensfreude, Widerstandskraft und innerem Glück. In der Ayurveda-Medizin steht nicht die Krankheit im Mittelpunkt, sondern der ganze Mensch.

Erkennen wir unsere wahre Natur (praktri), so haben wir aus ayurvedischer Sicht bereits ein hohes Maß an Selbsterfüllung erlangt. Denn eines der elementaren Ziele des Lebens und Heilens ist es, im Einklang mit der eigenen Konstitution zu sein. Entsprechend der grundlegenden Anlagen wird die Gewichtung und Ausdrucksweise der drei Doshas Vata, Pitta und Kapha auf genetischer und biologischer Ebene codiert und einer von sieben möglichen Konstitutionstypen festgelegt.

Aus ayurvedischer Sicht offenbart sich in der individuellen Konstitution das Schicksal des Menschen. Denn es ist uns auf Dauer nicht möglich, gegen die eigene, ursprüngliche Natur zu leben.

Und doch stehen die meisten von uns auf Kriegsfuß mit ihren körperlichen und mentalen Anlagen: Ob wir schlank, kreativ und medial veranlagt (Vata), sportlich, ehrgeizig und sommersprossig (Pitta) oder ruhevoll, ausdauernd und sparsam (Kapha) sind – wir identifizieren uns eher mit den Schattenseiten unserer Konstitution als mit dem in uns schlummernden Potenzial. Indem wir unsere eigene Konstitution und den Körper besser verstehen, kann es uns mit der ayurvedischen Lebensweisheit und Ernährung gelingen, uns nachhaltig fitter, jünger und gesünder zu fühlen.





„ Die Ernährung stellt eine der drei Säulen in der ayurvedischen Lehre dar. Daher liegt auf ihr in unserem Kurzentrum auch ein ganz besonderer Fokus. Beim Thema Ernährung stehen alle unsere Gewerke im steten Austausch, um unseren Gästen ein für ihre Kur individuelles, hervorragend verträgliches Angebot zu bieten. “

MAURICE MOUKOM, GENERAL MANAGER VON ASHOKA AYURVEDA

Die von Ayurveda-Chefkoch Gregor von Holdt geleitete Küche verwöhnt Dich mit abwechslungsreichen und leckeren Gerichten. Dabei wird vor allem auf lokale, saisonale und wenn möglich regionale Produkte gesetzt, um jeden Tag Tridosha-gerechte Mahlzeiten für Dich zu zaubern. Tridosha heißt, dass sie für jeden Konstitutionstypen ausgleichend und verträglich sind.

Es wird ausschließlich vegetarisch, auf Nachfrage auch vegan gekocht. Natürlich gehen wir auch hier

individuell auf Deine Unverträglichkeiten und Allergien ein, weshalb wir Dich bitten, uns diese vor oder spätestens bei Deiner Ankunft mitzuteilen.

Damit wir Dir während Deiner Kur bei uns mehr über die ayurvedische Küche beibringen können, erklärt Dir Gregor in einem wöchentlich stattfindenden Koch-Workshop die wichtigsten Grundlagen der ayurvedischen Küche und zudem, wie Du das eine oder andere Gericht zuhause selbst zubereiten kannst.





„ Das Kur-Programm, das individuell auf Dich abgestimmt wird, sowie Deine persönliche Betreuung stehen bei uns im Mittelpunkt. Unsere langjährige Erfahrung zeigt, dass eine Ayurveda-Kur für jeden Menschen ein besonderes, ganz eigenes Erlebnis ist.“

DOKTOR KRISHNA PRIYA, AYURVEDA-ÄRZTIN

## Ganzheitlich & individuell

Je nach Ausgangssituation, Lebensalter und gesundheitlicher Befindlichkeit bewirkt diese Kur einen tiefgreifenden Prozess der Bewusstwerdung des eigenen Körpers und schenkt Erkenntnisse, dem Leben neu zu begegnen.

Bei Deiner Kur verfolgen wir einen ganzheitlichen Ansatz auf Basis der ayurvedischen Lehre. Neben den ayurvedischen Behandlungen greifen wir zudem auf verschiedene Angebote der Komplementärmedizin zurück. So kann Deine Kur, wenn es sinnvoll ist, auch Osteopathie, TCM-Behandlungen oder Energiearbeit beinhalten: immer vor Deinem persönlichen Hintergrund, gemäß Empfehlung unserer Ärzte und Deiner Wünsche.

Während einer Kur ist es auch ganz normal, dass verschiedene Emotionen Ihren Platz einfordern. Mit unserem psychologischen Coach Nicole haben wir daher ein Angebot geschaffen, das Dir ermöglicht, in professionellen Dialog zu treten. Du kannst bei uns, vorab oder auch vor Ort, Einzelstunden oder ein Paket mit Vorabanalyse bei Nicole buchen.



Es bietet sich an, einen Aufenthalt bei uns Hand in Hand mit der Erkundung Madeiras zu gestalten. Optional kannst Du daher zu Deiner Kur einen Ausflug in die wunderbare Natur Madeiras beim Waldbaden buchen. Bei einem bewussten Spaziergang mit unserer Waldbaden-Expertin Simone, stärkst Du bei Gehmeditationen und Mentaltraining Deine fünf Sinne und vertiefst die wohltuende Erfahrung der Kur in der wunderschönen Vegetation Madeiras.

Wähle aus unseren verschiedenen Angeboten das passende Programm entsprechend Deiner Aufenthaltsdauer und Ziele aus. Gerne beraten wir Dich auch persönlich, entweder per E-Mail oder am Telefon.





## Das Ziel:

Die Reinigung des Körpergewebes von Stoffwechselfotoxinen, Chemierückständen und Medikamentenablagerungen.

## Der Ablauf:

In Phase eins der Kur fokussieren wir uns auf die Reinigung des Körpers, damit wir ihn in Teil zwei wieder behutsam aufbauen und stärken können. Gerade bei chronischen Erkrankungen hilft die Reinigung des Körpers, die Selbstheilungskräfte zu aktivieren.

Um Dich ideal auf Deine Reinigungstage vorzubereiten und im Anschluss Deinen Körper wieder zu stärken, empfehlen wir Dir einen Aufenthalt von min. 10 Behandlungstagen/11 Nächten.



## Das Programm für 10 Kur-Tage:

- Yoga in der Gruppe, täglich morgens
- Yoga Nidra am Nachmittag, 1 x wöchentlich
- Kundalini Yoga am Nachmittag, 1 x wöchentlich
- Yoga Surya Namaskar am Nachmittag, 1 x wöchentlich
- Meditation, 1 x wöchentlich
- Vortrag: Ayurveda-Basiswissen, 1 x wöchentlich
- Vortrag: Ernährung im Ayurveda, 1 x wöchentlich
- Ayurveda-Kochworkshop, 1 x wöchentlich
- Erstanamnese
- tägliche Arztkonsultation
- persönliche Ernährungs- und Lifestyle-Beratung
- Abschlusskonsultation
- Behandlungen, 2 x täglich
- Ayurveda-Medizin während der Kur
- Coaching während der Kur inkl. Vorabanalyse (Preis auf Anfrage)
- Optional: Waldbaden (extra: 60 EUR)



## Exemplarischer Tagesablauf:

- 06:30 - 07:30 Yoga in der Gruppe
- 08:00 - 08:45 Short-Talk mit dem Arzt (10 min.)
- 08:45 - 10:00 Frühstück
- 10:15 - 11:15 Behandlung
- 13:00 - 14:00 Mittagessen
- 15:30 - 16:30 Behandlung
- 17:30 - 18:30 Kundalini Yoga
- 19:00 - 20:00 Abendessen



# Ayurveda-Kur für den Bewegungsapparat – Marma-Therapie Kalari



## Das Ziel:

Das Lösen von Blockaden und Spannungen auf der myofaszialen Ebene.

## Der Ablauf:

Hier werden ayurvedische Behandlungen optimal ergänzt mit der Kalari-Therapie. Besonders geeignet ist die Kur, um Körperräume und ihre Organe zu entspannen, damit sie wieder mehr Raum und Dynamik für ihre Funktionen erhalten.

Wir können mit dieser Therapie Schmerzen im Becken- und im Bauchraum reduzieren. Durch die Arbeit am Brustraum wird die Atmung leichter und tiefer, der Druck auf das Herz wird reduziert, wodurch der Schlaf erholsamer wird. Bei der Arbeit mit den Kopf- und Gesichtsorganen wird das ganze System klarer, freier und entspannter, dadurch reduzieren sich u.a. auch Migräneanfälle. Insgesamt reduziert sich durch die Kalari-Therapie der Druck und Stress in der Wirbelsäule und den Gelenken, was sich wiederum nachhaltig positiv auf die Haltung, Beweglichkeit und Vitalität auswirkt. Bei den Kalari-Massagen handelt es sich um starke, kraftvolle Behandlungen.



## Das Programm für 6 Kur-Tage:

- Yoga in der Gruppe, täglich morgens
- Yoga Nidra am Nachmittag, 1x wöchentlich
- Kundalini Yoga am Nachmittag, 1x wöchentlich
- Yoga Surya Namaskar am Nachmittag, 1x wöchentlich
- Meditation, 1x wöchentlich
- Vortrag: Ayurveda-Basiswissen, 1x wöchentlich
- Vortrag: Ernährung im Ayurveda, 1x wöchentlich
- Ayurveda-Kochworkshop, 1x wöchentlich
- Erstanamnese
- persönliche Ernährungs- und Lifestyle-Beratung
- Abschlusskonsultation
- Kalari-Behandlungen, 1,5 Stunden täglich
- Ayurveda-Medizin während der Kur
- Optional: Coaching während der Kur inkl. Vorabanalyse (Preis auf Anfrage)
- Optional: Waldbaden (zzgl. 60 EUR)



## Exemplarischer Tagesablauf:

- 07:45 - 08:45 Yoga in der Gruppe
- 08:45 - 10:00 Frühstück
- 10:30 - 12:00 Kalari-Behandlung
- 13:00 - 14:00 Mittagessen
- 14:30 - 15:30 Ayurveda-Kochworkshop
- 19:00 - 20:00 Abendessen



## Das Ziel:

Stärkung der geistigen und psychischen Kraft sowie die Bewältigung von Krisensituationen, empfundener Überforderung oder ein Gefühl der Ausweglosigkeit.

## Der Ablauf:

Diese Spezialkur wirkt aufbauend und vitalisierend für Körper, Geist und Seele. Hierbei verbinden wir die Reinigungskur, die notwendig ist für die Stärkung der körperlichen Konstitution, mit einer Auswahl privater Yoga-Therapie-Stunden, Energiearbeit, Coaching und/oder emotionaler Healing-Therapien.



## Das Programm für 13 Kur-Tage:

- Yoga in der Gruppe, täglich morgens
- Yoga Nidra am Nachmittag, 1× wöchentlich
- Kundalini Yoga am Nachmittag, 1× wöchentlich
- Yoga Surya Namaskar am Nachmittag, 1× wöchentlich
- Meditation, 1× wöchentlich
- Vortrag: Ayurveda-Basiswissen, 1× wöchentlich
- Vortrag: Ernährung im Ayurveda, 1× wöchentlich
- Ayurveda-Kochworkshop, 1× wöchentlich
- Erstanamnese
- tägliche Arztkonsultation
- persönliche Ernährungs- und Lifestyle-Beratung
- Abschlusskonsultation
- Behandlungen, 2× täglich
- 6 x spezielle Energiearbeit, Coaching und / oder Yoga- / Healing-Therapie
- Ayurveda-Medizin während der Kur
- Optional: Waldbaden (zzgl. 60 EUR)



## Exemplarischer Tagesablauf:

- 06:30 - 07:30 Yoga in der Gruppe
- 07:30 - 08:00 Frühstück
- 08:15 - 08:45 Short-Talk mit dem Arzt (10 min)
- 09:00 - 10:00 Behandlung
- 13:00 - 14:00 Mittagessen
- 15:00 - 16:00 Energiearbeit | Reconnective Healing
- 17:00 - 18:00 Behandlung
- 19:00 - 20:00 Abendessen



## Das Ziel:

Rasayana ist das Sanskritwort für »Verjüngung«, das heißt eine Rasayana-Kur dient zur Entspannung und Erholung des Körpers.

## Der Ablauf:

Fein abgestimmte Behandlungen helfen dem Körper bei Regeneration und psychischem Ausgleich – im Vordergrund steht das körperliche und emotionale Wohlbefinden. Diese Kur eignet sich besonders für Ayurveda-Einsteiger.



## Das Programm für 6 Kur-Tage:

- Yoga in der Gruppe, täglich morgens
- Yoga Nidra am Nachmittag, 1× wöchentlich
- Kundalini Yoga am Nachmittag, 1× wöchentlich
- Yoga Surya Namaskar am Nachmittag, 1× wöchentlich
- Meditation, 1× wöchentlich
- Vortrag: Ayurveda-Basiswissen, 1× wöchentlich
- Vortrag: Ernährung im Ayurveda, 1× wöchentlich
- Ayurveda-Kochworkshop, 1× wöchentlich
- Erstanamnese
- Persönliche Ernährungs- und Lifestyle-Beratung
- Abschlusskonsultation
- Behandlung, 1× täglich
- Optional: Coaching während der Kur inkl. Vorabanalyse (Preis auf Anfrage)
- Optional: Waldbaden (zzgl. 60 EUR)



## Exemplarischer Tagesablauf:

- 07:45 - 08:45 Yoga in der Gruppe
- 08:45 - 10:00 Frühstück
- 11:15 - 12:15 Behandlung
- 13:00 - 14:00 Mittagessen
- 16:30 - 17:30 Yoga Nidra
- 19:00 - 20:00 Abendessen



## Das Ziel:

Ziel unserer Spezialisten ist es, einen Plan zu entwickeln sowie Dir die Grundlagen zu vermitteln, damit Du Dein für Dich gesundes Gewicht erreichen und es langfristig halten kannst.

## Der Ablauf:

Die Kombination der östlichen und westlichen Ansätze dient dazu, mit den Behandlungen und der für Dich verträglichen Ernährung Gewicht zu reduzieren. Wir erarbeiten gemeinsam mit Dir ein ganzheitliches Konzept, das auf die Verdauungsbilanz und die metabolische Umwandlung ausgerichtet ist und Dir praktische Werkzeuge an die Hand gibt, ein nachhaltiges und gesundes Gewicht zu erreichen.



## Das Programm für 6 Kur-Tage:

- Yoga in der Gruppe, täglich morgens
- Yoga Nidra am Nachmittag, 1x wöchentlich
- Kundalini Yoga am Nachmittag, 1x wöchentlich
- Yoga Surya Namaskar am Nachmittag, 1x wöchentlich
- Meditation, 1x wöchentlich
- Vortrag: Ayurveda-Basiswissen, 1x wöchentlich
- Vortrag: Ernährung im Ayurveda, 1x wöchentlich
- Ayurveda-Kochworkshop, 1x wöchentlich
- Erstanamnese
- 1x Ernährungs- und Lifestyle-Beratung
- Abschlusskonsultation
- 4x Personal Training im Gym des Galo Resort oder Private Yoga
- 6x Behandlungen zur Gewichtsreduzierung und zum Detox
- Optional: Coaching während der Kur inkl. Vorabanalyse (Preis auf Anfrage)
- Optional: Waldbaden (zzgl. 60 EUR)



## Exemplarischer Tagesablauf:

- 07:45 - 08:45 Yoga in der Gruppe
- 08:45 - 10:00 Frühstück
- 11:00 - 12:00 Personal Training
- 13:00 - 14:00 Mittagessen
- 15:30 - 16:30 Behandlung
- 19:00 - 20:00 Abendessen



## Das Ziel:

Stärkung des Immunsystems.

## Der Ablauf:

Laut Ayurveda sitzen 80 % der körpereigenen Abwehr im Verdauungstrakt. Daher fokussieren wir uns während der Kur auf diesen. Teil des Programms sind eine umfangreiche Ernährungsberatung inkl. ayurvedischer Nahrungsergänzungsmittel, private Yoga- und Pranayama-Stunden sowie individuell auf Dich abgestimmte Ayurveda- sowie Reinigungsbehandlungen.

Ein Ausflug zum Waldbaden in die wunderbare Natur Madeiras rundet das Programm ab. Die Kur wird natürlich ganzheitlich von unseren Ayurveda-Ärzten betreut.



## Das Programm für 6 Kur-Tage:

- Erstanamnese
- 1x täglich Private Yoga-Stunden
- Tägliche Arztkonsultationen
- 1x Ernährungsberatung
- 1x täglich Individuelle Ayurveda- & Reinigungsbehandlungen
- 1x Waldbaden
- Vortrag: Ayurveda-Basiswissen, 1x wöchentlich
- Vortrag: Ernährung im Ayurveda, 1x wöchentlich
- Ayurveda-Kochworkshop, 1x wöchentlich
- Optional: Coaching während der Kur inkl. Vorabanalyse (Preis auf Anfrage)



## Exemplarischer Tagesablauf:

- 07:30 - 10:00 Frühstück
- 08:15 - 08:45 Short-Talk mit dem Arzt (10 min)
- 10:30 - 11:30 Private Yoga
- 13:00 - 14:00 Mittagessen
- 15:30 - 16:30 Behandlung
- 19:00 - 20:00 Abendessen



„ Yoga und Ayurveda bilden eine untrennbare Einheit: Beide Philosophien haben das Ziel, Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen und somit die Doshas auszugleichen.“

MELANIE GOUVEIA, YOGA-THERAPEUTIN BEI ASHOKA AYURVEDA

Es ist nicht verwunderlich, dass Yoga ein elementarer Bestandteil der ayurvedischen Kur ist. Im Dreiklang mit den Treatments und der Ernährungslehre wirkt die ganzheitliche Heilung am effizientesten.

Unsere Yoga-Lehrenden haben an vielen Orten der Welt gelebt und gelernt. Daher können wir Dir verschiedene Yoga-Stile anbieten. In unserem Ashoka Ayurveda Kurzentrum praktizieren wir u.a. morgendlich Satva Chikitsa, Yin, Hatha sowie Akhanda Yoga. An den Nachmittagen bieten wir eine Abwechslung aus Yoga Nidra und Surya Namaska.

Beim Yoga Nidra steht ein Bewusstseinszustand zwischen Wachen und Schlafen im Fokus. Darüber hinaus umfasst unser Angebot Kundalini Yoga,

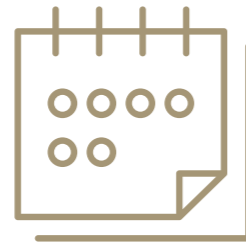
welches das Ziel hat, durch Atemtechniken, Asanas und Mantren die Urenergie zu befreien.

Bei Bedarf entwickeln wir für Dich, basierend auf Deiner persönlichen Konstitution, Deinen individuellen Yoga-Plan. In Privatstunden zeigen Dir unsere Yoga-Lehrenden, welche Übungen die besten für Dein Wohlbefinden sind und entwickeln somit gezielt und nachhaltig Dein Yoga-Level weiter.

In unserem Yoga-Raum kannst Du auf 120 qm den Blick auf den Atlantischen Ozean genießen, während Du Deine persönliche Yoga-Praxis verbesserst oder ganz neu kennlernst.

Bei der Ankunft stellen wir Dir Dein eigenes Yoga-Equipment (Matte, Decke etc.) zur Verfügung.





## Montag:

06.30 - 07.30 Sattva-Yoga  
07.45 - 08.45 Sattva-Yoga  
16.15 - 17.15 Yoga-Nidra  
17.30 - 18.30 Yoga-Nidra

## Dienstag:

06.30 - 07.30 Hatha-Yoga  
07.45 - 08.45 Hatha-Yoga  
14.30 - 15.30 Koch-Workshop  
16.45 - 17.45 Aerial / Wing-Yoga  
*(Vorabbuchung notwendig)*  
20.30 - 21.30 Group Sound Healing  
*(Vorabbuchung notwendig)*

## Mittwoch:

06.30 - 07.30 Integral-Yoga  
07.45 - 08.45 Integral-Yoga  
16.15 - 17.15 Kundalini-Yoga  
17.30 - 18.30 Kundalini-Yoga

## Donnerstag:

06.30 - 07.30 Sattva-Yoga  
07.45 - 08.45 Sattva-Yoga  
17.00 - 18.00 Yoga Dance  
*(Vorabbuchung notwendig)*

## Freitag:

06.30 - 07.30 Akhanda-Yoga  
07.45 - 08.45 Akhanda-Yoga  
16.15 - 17.15 Surya Namaskar  
17.30 - 18.30 Surya Namaskar

## Samstag:

06.30 - 07.30 Sattva-Yoga  
07.45 - 08.45 Sattva-Yoga  
16.00 - 18.00 Group Healing  
*(Vorabbuchung notwendig)*

## Sonntag:

06.30 - 07.30 Hatha-Yoga  
07.45 - 08.45 Hatha-Yoga  
16.15 - 16.45 Meditation  
17.00 - 17.30 Meditation



Herz unseres Kurzentrums ist unser erfahrenes und fürsorgliches Team. Dies setzt sich aus qualifizierten Ayurveda-, Osteopathie-, TCM sowie Yoga- und Qigong-Experten, Rezeptionisten und weiteren Hilfskräften zusammen.

Durch kontinuierliche Weiterbildung wird ein hoher Qualitätsstandard gewährleistet. Geleitet wird das Team von unserer Ayurveda-Ärztin Dr. Krishna Priya aus Kerala (Indien) sowie weiteren Partner Ayurveda-Ärzte:Innen aus Indien und Europa. In enger Absprache arbeitet das Team zusammen,

um bestmöglich auf Dich ein zugehen – innerhalb Deiner Yoga-Einheiten, Ayurveda-Behandlungen und Deiner täglichen Arzt-Gespräche. Wir, als Team, stellen sicher, dass Du innerhalb Deiner Kur eine rundum fürsorgliche und abgestimmte Betreuung erhältst.

\* Alle Yoga- und Meditationskurse finden im Yoga-Raum statt  
\*\* Alle Änderungen unter Vorbehalt



## Doktor Krishna Priya

### Ausbildungshintergrund:

2016 Abschluss – Bachelor of Ayurvedic medicine and Surgery (BAMS) von Sree Kalabyraveswara Swami Ayurvedic Medical College, Hospital & Research Centre Bangalore ( Rajiv Gandhi University Karnataka)

### Beruflicher Hintergrund:

2016 - 2018 Assistenzärztin für Ayurveda im CGH Earth Wellness Center, Kerala, Indien

2018 - 2019 Ayurveda-Arzt im staatlichen Ayurveda-Krankenhaus Mathoor und verschiedenen anderen Kliniken

2019 - 2021 Calendula Ayurvedic Hospital Siofok, Ungarn als Ayurveda-Ärztin

2021 - heute Ayurveda-Ärztin bei Ashoka Ayurveda Madeira. Spezialisiert auf ayurvedische Ernährung und Medizin sowie auf die Behandlung von Stress und Schlaflosigkeit.



## Ayurveda-Experte Nathalie Azkue Moukom

### Ausbildungshintergrund:

Master in Ayurvedischer Medizin (MSc.), ESA Madrid

Ayurveda-Frauengesundheits-Coach, Ayurveda Akademie Birstein

Abschluss in „Integral Vedic Counseling“ von Dr. David Frawley, USA

Abschluss in Vedischer Astrologie von der Astrovedic Akademie, Deutschland

### Beruflicher Hintergrund:

2014 - heute ist Nathalie ein fester Bestandteil des familiengeführten Ashoka Behandlungszentrums.

2018 - Gründerin von Ayurveda Kalari Berlin, einer Ayurveda-Praxis im Herzen von Berlin.

2020 - heute Erweiterung nach Mallorca (Spanien) mit Moksha Ayurveda.

2024 - heute Ayurveda-Expertin bei Ashoka Ayurveda zuständig für die Online-Beratungen.





## Doktor Harsha Gramminger

### Ausbildungshintergrund:

Diplom-Wirtschaftsingenieurin,  
Technische Hochschule Köln

Studium der Wirtschaftswissenschaften,  
Universität Augsburg und Frankfurt

Promotion zum Doktor der Medizin,  
Universität Hamburg

Dissertation zum Thema »Auxiliäre Leberzelltrans-  
plantation zur Demonstration der Funktion der  
Lokalisation von transplantierten Hepatozyten«

Ausbildung in Kolkata, Indien bei Prof. Pratibh  
Debnath vom Roy State College in Innerer Medizin,  
Chirurgie, Gynäkologie

Ausbildung in Meditationstechniken  
in der Osho-Kommune Pune, Indien

### Beruflicher Hintergrund:

Drei Jahre Assistenzärztin in Varese, Italien,  
mit ayurvedischen Behandlungen

Zusätzliche Ausbildung in Psychotherapie

Seit 1992 eigene Ayurveda-Praxis  
in Varese und Köln

Eigene Panchakarma-Klinik in Deutschland  
bis 2018

Ausbildung von Ärzten und Therapeuten in  
Italien und Deutschland in eigener Ayurveda-  
Akademie

Enge Zusammenarbeit mit Dr. Vasant Lad,  
Albuquerque, USA

Beratung von Führungskräften und Unternehmen  
Durchführung von Seminaren für Unternehmer und  
in Firmen

2021 - heute Ayurveda-Ärztin als Gastpartner bei  
Ashoka Ayurveda Madeira

### Politische Tätigkeit:

Erste Präsidentin des Europäischen Ayurveda-  
Verbandes (2007 - 2020)

Bis heute Vizepräsidentin, um Ayurveda als gleich-  
berechtigte medizinische Wissenschaft in Europa  
zu etablieren

Mitglied der EMA  
(Europäischer Ärzteverband)

Mitglied der ANME  
(Association of Natural Medicine Europe)



## Doktor Latheef

### Ausbildungshintergrund:

Bachelor in ayurvedischer Medizin und Chirurgie -  
Institut für ayurvedische Studien (VPSV Ayurveda  
College Kottakkal, Calicut University, Kerala, Indien)  
Travancore Cochin Council of Indian System of  
Medicine

PG Dip. PPHC/Postgraduate Diploma in Preven-  
tive and Promotive Health Care - Apollo Hospitals  
Educational and Research Foundation, Hyderabad,  
Indien

### Beruflicher Hintergrund:

Praktiziert seit 25 Jahren als Vaidya. Beginn der  
Tätigkeit im Keraleeya Ayurveda Samajam Hospital  
(Kerala)

Medizinischer Leiter - Amiya Ayurveda Heil-  
und Forschungszentrum (Kerala)

Klinischer Berater für die Australische Akademie  
für Ayurveda

Berater für das Ayur-Zentrum (Portugal)

2014 - heute Ayurveda-Arzt als Gastpartner bei  
Ashoka Ayurveda Madeira



## Doktor Susanne Kaufmann

### Ausbildungshintergrund:

Diplom Musiktherapeutin –  
Studium der Musiktherapie an der HdK Berlin

Körper-Seele-Therapeutin –  
Institut für Körper und Seele, IKS, Dortmund

Heilpraktikerin –  
Schülerin von Dr. Theo Kaufmann, Internist, Berlin

Ausbildung in Mantra-Heilung durch spirituelle  
Ayurveda-Therapie – Europäische Ayurveda-  
Akademie, Birstein

Medizinische Ayurveda-Spezialistin –  
Europäische Akademie für Ayurveda, Birstein

Master of Science in Ayurveda Medizin –  
Universität Middlesex, England

### Beruflicher Hintergrund:

Praktische Tätigkeit als Heilpraktikerin und Körper-  
Seele-Therapeutin in Berlin

Praktische Tätigkeit als Co-Therapeutin für tiefen-  
psychologisch fundierte Langzeit-Gruppenpsycho-  
therapien sowie als Co-Leiterin von zweiwöchigen  
Ayurveda-Kuren, Praxis Dr. Gericke, Kremmen

2012 - heute tätig als Ayurveda-Ärztin in Berlin  
und Indien, Dr. Jobin J Madukkakuzhy, Kerala

2021 - heute Ayurveda-Ärztin als Gastpartner bei  
Ashoka Ayurveda Madeira



## Doktor Kiranlal

### Ausbildungshintergrund:

Bachelor in ayurvedischer Medizin und  
Chirurgie – Government Ayurveda College  
Trivandrum, University of Kerala, India

Berufliche Registrierung bei Travancore Cochin  
Council of Indian System of Medicine

### Beruflicher Hintergrund:

Praktiziert als Ayurveda-Arzt seit 20 Jahren.  
Beginn der Tätigkeit im Nagarjuna Ayurveda  
Center in Kovalam, Kerala.

Ayurveda-Arzt in verschiedenen Ayurveda-  
Kliniken und Wellness-Einrichtungen in Indien,  
Sri Lanka, Malaysia, Singapur, den USA, Spanien  
und den Niederlanden.

2021 - heute Ayurveda-Arzt als Gastpartner  
bei Ashoka Ayurveda Madeira sowie Berater  
am Orthopädiezentrum in Bad Kreuznach,  
Deutschland.



## Allgemeine Empfehlungen:

Du hast den ersten Schritt gemacht und Dich für eine Kur oder ein Retreat bei uns entschieden. Gemeinsam mit Dir wollen wir das bestmögliche Ergebnis für Deinen Körper, Deinen Geist und Deine Seele bewirken.

Daher empfehlen wir Dir 14 Tage vor Deinem Aufenthalt bei uns mit der Vorbereitung zu beginnen. Schon kleine Maßnahmen helfen, um Dich auf Deine Zeit mit Dir selbst sowie auf den Kuralltag einzustimmen. Bitte denke daran: Alles, was Du tust, tust Du für Dich.

- Warme Mahlzeiten: Starte schon mit einem Porridge in Deinen Tag und beende ihn ebenfalls mit einer leichten und warmen Mahlzeit. Zum

Beispiel einer Suppe oder gedünstetem Gemüse. Versuche alle schweren, fettigen und rohen Mahlzeiten (inkl. Obst und Salat) zu reduzieren. Wenn Dir dies schwer fällt, solltest Du sie maximal einmal am Tag und dann zum Mittag essen. Dein Körper dankt es Dir bei der Kur.

- Trinke täglich 1,5 - 2 Liter warmes Wasser oder Kräuter- und Gewürztee.
- Verzichte in dieser Zeit auf Kaffee, Alkohol und schwarzen Tee.
- Nimm Dir am Abend Zeit für Dich und Deine Gedanken. Versuche 10 - 15 Minuten vor dem Schlafen gehen Abstand vom Tag zu gewinnen und in Dich hineinzuhorchen. Beende den Tag mit einem positiven Gedanken. Somit schaffst Du die Grundlage, schon im Vorfeld der Kur auf Dich und Deinen Körper zu hören.



## Deine Kur-Vorbereitungspakete für Zuhause

Für den Großteil unserer Kur-Angebote haben wir in Zusammenarbeit mit unserem Ayurveda-Ärzte-Team zusätzliche Empfehlungen für Eure Kur-Vorbereitung für Zuhause zusammengestellt.

Mit einer guten Vorbereitung könnt Ihr Euren Körper bereits auf die Kur einstimmen. Das macht Euch den Übergang leichter und führt auch vor Ort zu dem gewünschten Ergebnis. Um den Stoffwechsel bereits vor der Kur anzuregen, haben wir in Kooperation mit unserem biozertifizierten Partner, euroved, ein Kur-Vorbereitungspaket für Zuhause erstellt.

Dieses kannst Du bei uns zum Sonderpreis von 35 Euro (Detox-Kuren und Gewichtsmanagement-Kur) bzw. 30 Euro (Rasayana-Kur) inkl. Versandkosten\* bestellen. Die unterschiedlichen Vorbereitungspakete mit Anleitung für Eure Vorbereitung findet Ihr auf den nächsten Seiten.

**Bitte beachtet, dass wir mindestens vier Wochen vor Kur-Beginn die Bestellung aufgeben möchten.** Bitte schickt uns daher direkt nach Eurer Buchung eine E-Mail mit der Beauftragung inkl. Kontaktdaten und Lieferanschrift.

\* Preis gilt für den Standardversand nach Deutschland und Österreich. Alle anderen Länder beliefern wir auf Anfrage zuzüglich der zusätzlichen Lieferkosten. Expressversand auf Anfrage.





## Vorbereitungspaket für die Detox-Kuren (Panchakarma-, Stärkungs- & Immun Booster-Kur)

### Zubereitung & Einnahme

#### Bai 01 Chitrakadi Bati

Bitte nimm von den Bai 01 Tabletten jeweils eine nach dem Mittagessen und eine nach dem Abendessen mit jeweils einem Schlückchen lauwarmem Wasser ein. Diese Kräuterpresslinge helfen Dir Deine Verdauungsfeuer zu erhöhen und damit deinen Stoffwechsel zu verbessern.

#### Bai 355 Triphala Pulver

Am Abend vor dem Schlafengehen, brühe Dir 1 Tasse Triphala-Tee auf. Hierzu gibst Du in einen Papier-Teefilter einen halben Teelöffel Triphala Pulver den Du in eine 200 ml fassende Tasse hinein gibst. Überbrühe den Tee mit heißem und nicht mehr kochendem Wasser. Lass ihn ca. 3 - 5 Minuten ziehen. Nimm den Filter heraus und warte bis der Tee auf eine angenehme Trinktemperatur heruntergekühlt ist und trinke ihn schlückchenweise. Sollte Dir der Tee vom Geschmack her unangenehm sein, z.B. bitter schmecken, bedeutet das, dass Dein Körper Schlacken enthält, die er ausleiten möchte. Der Tee ist ein Tonikum (kräftigendes Mittel) für Deinen Darm und hilft schon im Vorfeld Deiner Kur, Schlacken aus dem Darm auszuleiten. Es handelt sich hierbei um kein Laxativ (kein Abführmittel).

#### Kitchari-Set

Das fertige, schon für Dich zubereitete, Kitchari ist ein traditionelles indisches Gericht, das aus Basmati-Reis, Mungdal und Gewürzen besteht. Du kannst zum Kitchari eine kleingeschnittene Möhre oder ein Stückchen klein geschnittenen Fenchel mit in den Topf



**Im Paket enthalten:**

- Bai 01 Chitrakadi Bati (20 Tabletten für 10 Tage)
- Bai 355 Triphala Pulver (10 Teelöffel für 10 Tage)
- Kitchari-Set (je 3 Portionen für 3 Tage) bestehend aus:
  - Bio Basmati Reis
  - Bio Dal Dhuli
  - Tridoshic Spice

\* Das Paket wurde für einen Vorbereitungszeitraum von zehn Tagen konzipiert.

geben. Entnehme sechs EL der Kitchari Menge und gebe 600 ml Wasser dazu. Koche ihn fünf Minuten lang auf und lasse ihn dann auf kleinster Flamme ca. 25 Minuten ziehen. Du kannst etwas Limettensaft, Steinsalz und frischen Koriander darüber geben. Esse diese Mahlzeit an den letzten 3 Tagen vor Deiner Abreise jeweils abends. Damit bist Du optimal auf die Kur vorbereitet.

## Vorbereitungspaket für die Rasayana-Kur


### Zubereitung & Einnahme

#### Bai 101 Vata Tee

Der Vata Tee hilft Dir mental zu entspannen und schon vor der Kur ins Gleichgewicht zu kommen. Bitte trinke jeweils 1 Tasse zum Frühstück und eine am Abend zum Abendessen. Nimm Dir einen 1 Teelöffel des Vata Tees und brühe Dir 1 Tasse Tee auf. Hierzu gibst Du in einen Papier-Teefilter einen Teelöffel Vata Tee den Du in eine 200ml fassende Tasse hinein gibst. Überbrühe den Tee mit heißem und nicht mehr kochendem Wasser. Lass ihn ca. 5-7 Minuten ziehen. Nimm den Filter heraus und warte bis der Tee auf eine angenehme Trinktemperatur heruntergekühlt ist und trinke ihn dann schlückchenweise.

#### Bai 01 Chitrakadi Bati

Bitte nimm von den Bai 01 Tabletten jeweils eine nach dem Mittagessen und eine nach dem Abendessen mit jeweils einem Schlückchen lauwarmem Wasser ein. Diese Kräuterpresslinge helfen Dir Deine Verdauungsfeuer zu erhöhen und damit deinen Stoffwechsel zu verbessern.



**Im Paket enthalten:**

- Bai 101 Vata Tee (10 Tassen für 5 Tage)
- Bai 01 Chitrakadi Bati (10 Tabletten für 5 Tage)

\* Das Paket wurde für einen Vorbereitungszeitraum von fünf Tagen konzipiert.





## Vorbereitungspaket für die Gewichtsmanagement-Kur

### Zubereitung & Einnahme

#### Bai 01 Chitrakadi Bati

Bitte nimm von den Bai 01 Tabletten jeweils eine vor dem Frühstück – und eine vor dem Abendessen mit jeweils einem Schlückchen lauwarmem Wasser ein. Diese Kräuterpresslinge helfen Dir schon im Vorfeld von der Kur deine Schlacken zu verdauen und somit auch den Stoffwechsel anzuregen. Es nennt sich im ayurvedischen Sinne Ama Pachan.

#### Bai 50 Arogyawardini

Bitte nimm auch von dem Leberunterstützungsmittel Bai 50 am Abend 2 Tabletten nach dem Abendessen mit einem Schlückchen lauwarmem Wasser ein. Das Lebermittel regt Deinen Leberstoffwechsel und die Fettverdauung an und ist eine ideale Ergänzung zu Bai 01.

#### Bai 355 Triphala Pulver

Am Abend vor dem Schlafengehen, brühe Dir 1 Tasse Triphala-Tee auf. Hierzu gibst Du in einen Papier-Teefilter einen halben Teelöffel Triphala Pulver den Du in eine 200 ml fassende Tasse hinein gibst. Überbrühe den Tee mit heißem und nicht mehr kochendem Wasser. Lass ihn ca. 3 - 5 Minuten ziehen. Nimm den Filter heraus und warte bis der Tee auf eine angenehme Trinktemperatur heruntergekühlt ist und trinke ihn schlückchenweise. Sollte Dir der Tee vom Geschmack her unangenehm sein, z.B. bitter schmecken, bedeutet das, dass Dein Körper Schlacken enthält, die er ausleiten möchte. Der Tee ist ein Tonikum (kräftigendes Mittel) für Deinen Darm und hilft schon im Vorfeld Deiner Kur, Schlacken aus dem Darm auszuleiten. Es handelt sich hierbei um kein Laxativ (kein Abführmittel).



### Im Paket enthalten:

- Bai 01 Chitrakadi Bati (10 Tabletten für 5 Tage)
- Bai 50 Arogyawardini (10 Tabletten für 5 Tage)
- Bai 355 Triphala Pulver (3 Teelöffel für 3 Tage)
- Kitchari-Set (je 3 Portionen für 3 Tage) bestehend aus:
  - Bio Basmati Reis
  - Bio Dal Dhuli
  - Tridoshic Spice

\* Das Paket wurde für einen Vorbereitungszeitraum von fünf Tagen konzipiert.

### Kitchari-Set

Das fertige, schon für Dich zubereitete, Kitchari ist ein traditionelles indisches Gericht, das aus Basmati-Reis, Mungdal und Gewürzen besteht. Du kannst zum Kitchari eine kleingeschnittene Möhre oder ein Stückchen klein geschnittenen Fenchel mit in den Topf geben. Entnehme 8 EL der Kitchari Menge und gebe 600 ml Wasser dazu. Koche ihn fünf Minuten lang auf und lasse ihn dann auf kleinster Flamme ca. 25 Minuten ziehen. Du kannst etwas Limettensaft, Steinsalz und frischen Koriander darüber geben. Esse diese Mahlzeit an den letzten 3 Tagen vor Deiner Abreise jeweils abends. Damit bist Du optimal auf die Kur vorbereitet.

„Sicher fragst Du Dich, was Du vor Ort benötigst. Die Antwort ist: glücklicherweise gar nicht viel. Du kannst also ganz minimalistisch reisen.“

CARLA BAPTISTA, GÄSTEBETREUERIN



Dein Yoga-Equipment (Matte, Decke etc.), einen Bademantel und Hausschuhe erhältst Du von uns – und damit hast Du fast schon alles, was Du brauchst. Darüber hinaus solltest Du sportliche & bequeme Kleidung mitnehmen, um am Yoga teilzunehmen.

Damit Du während Deiner Kur auch mal einen Ausflug in die wunderbare Natur Madeiras machen kannst, empfehlen wir Dir noch festes Schuhwerk und wasserdichte Kleidung. Grundsätzlich sinkt

die Temperatur auf Madeira selten unter 17 Grad. Ein bisschen Regen kann es jedoch immer geben.

Vergesse daher nicht den Sonnenschutz, Sonnencreme und eine Sonnenbrille (es wird nicht empfohlen, während der Kur in der direkten Sonne zu sein). Da Wärme ein wichtiger Begleiter während Deiner Kur ist, sollte in den Wintermonaten auch ein warmer Pullover und gemütliche Socken nicht fehlen.



Du erinnerst Dich sicher noch an Deine erste Kur oder Du bist gerade sogar dabei Dich für einen Aufenthalt bei uns oder woanders zu entscheiden. Diverse Fragen beschäftigen Dich, denn das Investment ist groß: Welche ist die richtige Kur für mich? Sind zwei Behandlungen am Tag zu intensiv für meinen Körper? Wie bereite ich mich vor und wie schaffe ich es das Gelernte nach der Kur in den Alltag zu integrieren?



Nathalie Azkue Moukom, Ayurveda-Expertin für Ashoka Ayurveda

Wir wollen Dir von nun an noch mehr Antworten auf diese Fragen bieten und auch darüber hinaus weiterhin als Ansprechpartner für Dich da sein.

In Kooperation mit der Gründerin von Moksha Ayurveda, Ayurveda-Expertin sowie dem Familienmitglied, **Nathalie Azkue Moukom**, erweitern wir unseren Service. Von der Bestimmung Deiner Konstitution, über die Auswahl der passenden Kur – bis hin zu wertvollen Tipps für Deine Vor- und Nachbereitung. Die Ergebnisse werden, auf Wunsch, mit unserem Ärzte-Team vor Ort gespiegelt, sodass wir schon vor Deiner Ankunft einen besseren Eindruck von Dir haben und noch gezielter auf Dich eingehen können.

## Unsere Beratungsangebote im Detail:

### Beratung vor der Kur

#### Allgemeine Beratung | 60 Min - 110 Euro

Erfahre mehr über deine grundlegende Konstitution (Prakriti) und eventuelle Ungleichgewichte (Vikriti). Erhalte Anregungen für stärkende Rituale sowie Atem- und Körperübungen.

#### Beratung zur Vorbereitung einer Ayurveda-Kur | 90 Min - 165 Euro

In dieser Beratungssitzung identifiziert Nathalie Deine individuelle Konstitution (Prakriti) und potenzielle Ungleichgewichte (Vikriti), um eine auf Dich zugeschnittene Ernährungs-, Lebensstil- und Gesundheitsberatung zu bieten. Du erhältst zudem spezifische Empfehlungen und Anleitungen zu stärkenden Ritualen und Übungen, die Dich ideal auf Deine Kur vorbereiten.

### Beratung nach der Kur

#### Nachberatung | 90 Min - 165 Euro

Die Nachberatung fokussiert sich auf die Integration der ayurvedischen Prinzipien in Deinen Alltag. Nathalie unterstützt Dich mit praktischen Anweisungen zur Umsetzung der gelernten Routinen und zur Anwendung von Gewürzen und Kräutern. Dies beinhaltet ein persönliches Gespräch nach Deiner Rückkehr und ein Folgegespräch, um den Erfolg Deiner Kur zu maximieren.

#### Folgetermine - 75 Euro

Für anhaltende Unterstützung bietet Nathalie Folgetermine an, die Dich auf Deinem Weg begleiten. Bitte beachte, dass diese nur zusätzlich zur Nachberatung gebucht werden können.

### Vorberatung & Nachberatung -

#### 180 Min - 300 Euro

Das Kombipaket umfasst die vollständige Kurvorbereitung und Nachbetreuung, einschließlich einer umfassenden Erstanalyse und gezielten Empfehlungen für vor und nach Deiner Ayurveda-Kur.





„ Wir freuen uns seit Jahren über eine gewachsene Anzahl an Wiederholungsgästen. Bleib auch Du nach Deiner Kur mit uns in Verbindung und lerne, wie Ayurveda durch regelmäßige Auszeiten und Routinen Dein Leben nachhaltig verändern kann.“

BIRGIT MOUKOM, GRÜNDERIN VON ASHOKA AYURVEDA

Nach Deiner Kur erhältst Du von unserem Ärzte-Team personalisierte Ernährungs- und Lifestyle-Tipps, die Dir dabei helfen – auch nach Deinem Aufenthalt bei uns – ayurvedische Routinen in Dein Leben zu integrieren. Mit Hilfe dieser Tipps, verlängerst Du den Wirkungsprozess Deiner Kur.

Darüber hinaus, freuen wir uns wenn Du unseren Online-Kanälen folgst und somit Teil unserer Community wirst. Wir versorgen Dich per Newsletter, auf Instagram und Facebook mit regelmäßigen Informationen über uns und die ayurvedische Lebensweise – inklusive köstlicher Ayurveda-Rezepte und wertvollen Gesundheitstipps.



INSTAGRAM: ASHOKA\_AYURVEDA  
FACEBOOK: ASHOKA-AYURVEDA

# Fragebogen

---



Bei Deiner Buchung erhältst Du von uns  
einen Fragebogen. Bitte schicke ihn  
vor Deinem Reiseantritt ausgefüllt  
an [backoffice@ashoka-ayurveda.com](mailto:backoffice@ashoka-ayurveda.com).  
Die Antworten helfen dem gesamten Team,  
Deine Kur vorzubereiten.







Ashoka Ayurveda  
Madeira / Portugal  
[backoffice@ashoka-ayurveda.com](mailto:backoffice@ashoka-ayurveda.com)  
[www.ashoka-ayurveda.com](http://www.ashoka-ayurveda.com)