

INFORMATIONEN FÜR UNSERE AYURVEDA-GÄSTE

KURHAUS HOTEL BAD BOCKLET

Gesundheit. Wellness. Spiritualität.

Schön, dass Sie sich für eine regenerierende Ayurveda-Kur in unserem Kurhaus Hotel Bad Bocklet entschieden haben. Damit Sie aus der Kur den größtmöglichen Erfolg für Ihren Körper und Geist ziehen können, haben wir für Sie einige Tipps zusammengeschrieben.

Die Umsetzung damit beginnt bereits vor Ihrer Anreise.

Wir wünschen Ihnen eine gute Vorbereitung und eine schöne Zeit bei uns.

Ayurveda Kur - Vorbereitung zu Hause:

Ernährung

- Bitte verzehren Sie bereits eine Woche vor Ihrer Anreise leicht und nicht schwer verdauliches Essen und nur wenig Fleisch.
- Versuchen Sie, sich regelmäßig zu ernähren und Ihre Hauptmahlzeit mittags einzunehmen.
- Trinken Sie, über den Tag verteilt viel lauwarmes Wasser oder/und Tee.
- Schränken Sie den Kaffeekonsum schon vor Beginn der Kur ein. Während der Kur sollten Sie keinen Kaffee oder Alkohol trinken.

Körperbehandlung zu Hause

- Als Vorbereitung auf die Kur, ist es sinnvoll, dass Sie sich lauwarmes Sesamöl auf den ganzen Körper und die Kopfhaut auftragen und dieses 5 Minuten später warm abdschen. Gerne zweimal pro Woche.

Lebensstil

- Ihr Körper ist Ihnen auch dankbar, wenn Sie den Tag vor Ihrer Anreise ohne viel Anstrengung verbringen können.
- Bitte versuchen Sie am Anreisetag möglichst ausgeschlafen, entspannt und frühzeitig in unserem Hotel anzukommen.
- Für einen optimalen Kurerfolg ist es zudem ratsam, nach der Kur zu Hause noch einige Tage der Ruhe einzuplanen.

Zum Mitbringen:

Informationen

- ✓ Ausgefüllter Gesundheitsfragebogen Ayurvedische Medizin (erhalten Sie anbei)
- ✓ Aktuelle Arztberichte
- ✓ Laborwerte
- ✓ Weitere Untersuchungsunterlagen
- ✓ Ausreichende Menge aller von Ihnen benötigten und eingenommen Medikamente und Nahrungsergänzungsmittel

Freizeitbeschäftigungen

Am besten eignen sich kreative Tätigkeiten wie Malen, Basteln, Handarbeiten, leichte Literatur, die nicht emotional aufregt, CD-Player - mit klassischer Musik oder/und Entspannungsmusik, Tagebuch schreiben und so weiter.

Oder vielleicht bringen Sie sich Briefpapier mit, um einen Brief zu schreiben.

Kleidung

Für die Ölanwendungen benötigen Sie Gummi-Badeschuhe, die ölig werden können.

Schal und Mütze zum Schutz an kalten Tagen und ein Hut für sehr sonnige Tage. Bequeme Kleidung (T-Shirts und Sweat-Shirts) u.a. für den Yogaunterricht.

Ihr Kur Ablauf – in unserem Hotel:

- Nach Ihrer Anreise erhalten Sie einen Termin für die erste Konsultation mit Ihrem Ayurveda-Spezialisten.
- Die erste Konsultation dauert etwa eine Stunde und beinhaltet Anamnese, verschiedene Untersuchungen wie auch die Bestimmung des Körpertyps und die Analyse der gegenwärtigen Dosha-Situation. Danach wird Ihr individueller Behandlungsplan erstellt. Bei manchen Kuren findet auch an Werktagen ein kurzes Beratungsgespräch statt, um den Kurverlauf zu beurteilen. Vor der Abreise gibt es eine Abschlussskonsultation mit individuellen Empfehlungen.
- Je nach gebuchter Kur ist es möglich, dass Sie bis zu täglich zwei Anwendungen – davon in der Regel eine Ganzkörperanwendung (50Min) und eine Teilkörperanwendung (25 Min) - & Yoga genießen dürfen.
- Der Tag beginnt um 7.30 Uhr mit Yoga im Spa | Badehaus.

Ernährung

Um 8.30 Uhr erwartet Sie ein ayurvedisches Frühstück. Das Mittagessen besteht aus einem ayurvedischen Drei-Gang-Menü und einem Zwei-Gang-Abendessen. Dieses wird Ihnen je nach Gesundheitszustand und laufender Behandlung serviert. Wir bieten einen Dosha ausgewogenen Speiseplan an, der auch für intensive Kuren geeignet ist.

Rauchen, Kaffee und Alkohol

Für einen optimalen Kurerfolg empfehlen wir Ihnen, während Ihrer Kur keinen Kaffee und Alkohol zu trinken und auf das Rauchen zu verzichten.

Für Fragen erreichen Sie uns gerne:

KURHAUS HOTEL BAD BOCKLET

Gesundheit. Wellness. Spiritualität.

Tel. 09708 77-0
Fax 09708 77-199

info@kurhaus-bad-bocklet.de
www.kurhaus-bad-bocklet.de

