

MADUKKAKUZHY

AYURVEDISCHE MEDIZIN

TAGESABLAUF IHRER MADUKKAKUZHY-AYURVEDAKUR*



07:00 Uhr

Morgendliches **Yoga** unter professioneller Anleitung

Ayurvedisches Frühstück mit gedämpftem Obst und ganztags Heißwasserkur mit frischen Ingwer, Kräuter und verschiedene biologisch-ayurvedische Teesorten



08:00 Uhr



ab 09:00 Uhr

Ausführliches Anamnesegespräch mit Erstellung Ihres individuellen Therapieplans, Doshatyp-Bestimmung, Puls- und Zungendiagnostik, Lebensstil- und Ernährungsberatung

Tägliche Kurzkonsultationen zur Reevaluation Ihrer Ayurvedakur, Verabreichung Naturheilmittel als Nahrungsergänzungsmittel

Tägliche große Ganzkörperbehandlung - teils synchron- nach Dosha-Typ und Diagnose des Arztes (z.B. Shirodhara, Pizhichil, Abhanga, Kizhi, Pinda Sweda, Udwarthanam)

09:00 – 17:00 Uhr



12:00 – 13:30 Uhr

Ayurvedisch-biologisches **3-Gang Mittagmenü** mit Dosha-Typ gerechten Gewürzen

Tägliche Teilkörperbehandlung - nach Dosha-Typ und Diagnose des Arztes (z.B. Swedana, Fuß-, Kopf-, Nacken-, oder Schultermassage, Nasenspülung, Nasyam)

09:00 – 17:00 Uhr



18:00 – 19:30 Uhr

Ayurvedisch-biologisches **Abendessen**

2 - 3 Mal wöchentlich **wechselndes Abendprogramm** (z.B. Vortrag, Klangreise, Sari-Abend, Abendyoga, Atemübungen, Meditation uvm.)

19:30 Uhr



*Beispieltag einer klassischen Ayurvedakur; Zeitliche Reihenfolge kann abhängig von der Kur, behandelnden Krankheitsbild etc. variieren; ausführliches Arztgespräch am ersten und letzten Behandlungstag - dazwischen tägliche Kurzkonsultationen