

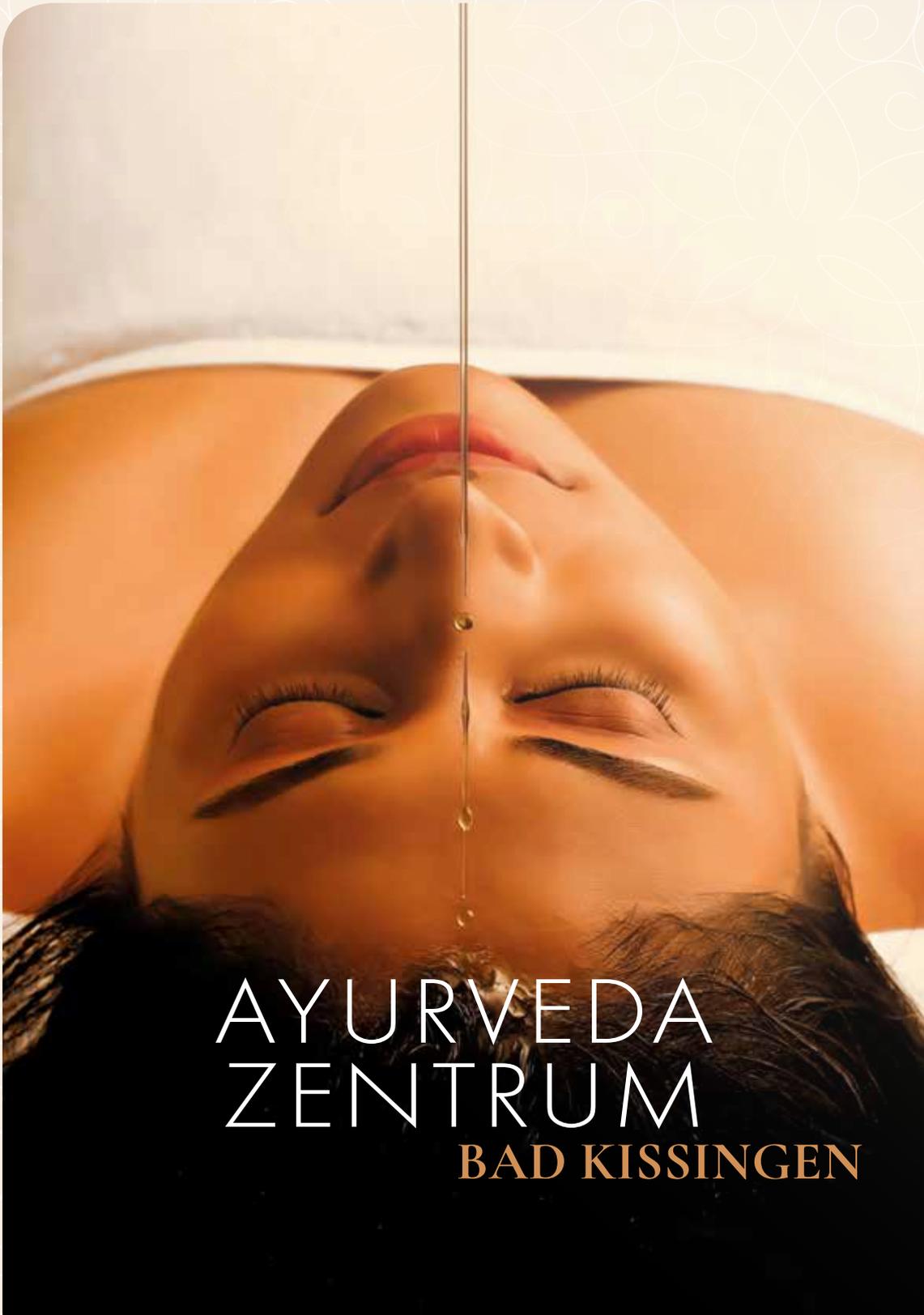
SEIT



1938

MADUKKAKUZHYY

AYURVEDA ZENTRUM BAD KISSINGEN



AYURVEDA
ZENTRUM

BAD KISSINGEN



WILLKOMMEN WILLKOMMEN

im Hotel Fontana & Madukkakuzhy Ayurveda Zentrum

Im Madukkakuzhy Ayurveda Zentrum erleben Sie Ayurveda-Medizin auf höchstem Niveau. Unser zertifiziertes Zentrum ist über die Grenzen Deutschlands hinweg für seine authentische Ayurveda-Medizin bekannt.

Unter der ärztlichen Leitung von Dr. Jobin J. Madukkakuzhy aus Kerala, Indien wird die traditionelle ayurvedische Medizin bereits in der achten Generation praktiziert. Zusammen mit dem deutschen Schulmediziner Dr. André A. Barth leiten sie gemeinsam das Ayurveda Zentrum und bringen Ayurveda wie im Ursprungsland Indien nach Deutschland.

Die Ayurveda-Ärzte und Therapeuten, die im Ayurveda Zentrum praktizieren, werden im Stammhaus der Familie Madukkakuzhy in Kerala ausgebildet und folgen so in ihrem ayurvedischen Konzept der hohen Qualität der Madukkakuzhy-Tradition.

Wer sich im Madukkakuzhy Ayurveda Zentrum Bad Kissingen behandeln lässt, darf gleiche Erfolge wie während einer ayurvedischen Kur in Indien erwarten.

Dr. André A. Barth & Dr. Jobin Joy Madukkakuzhy

AYURVEDA

AUTHENTISCH

-  Authentisches Ayurveda – wie in Indien
-  Integratives Behandlungskonzept: Ayurveda trifft westliche Medizin
-  Behandlung nach dem Prinzip aus acht Generationen Ayurveda-Erfahrung der Madukkakuzhy Familie aus Kerala, Indien
-  Ausschließlich festangestellte, deutschsprachende indische Ayurveda-Ärzte und Panchakarma-Therapeuten
-  Durchgehende Behandlung an sieben Tagen die Woche
-  Tägliches Yoga von speziell ausgebildeten Yoga-Experten
-  Ausgebildete Ayurveda-Köche bereiten eine vegan-ayurvedische Kulinarik zu. Unverträglichkeiten werden berücksichtigt, Gewürze und Speisen-Kombinationen werden auf den Doshatyp abgestimmt.
-  Eigene Produktion der GMP-zertifizierten Kräuteröle in Indien



AYURVEDA

Heilkunst seit über 5000 Jahren

Ayurveda ist seit über 5000 Jahren das traditionelle indische Medizinsystem. Es betrachtet den Menschen in der Gesamtheit seiner physischen und mentalen Konstitution sowie seinem sozialen Umfeld und hat sich bei vielen chronischen Erkrankungen bewährt. Von der WHO ist Ayurveda als Naturheilverfahren anerkannt.

Das Wort „Ayurveda“ stammt aus dem Sanskrit, der alten Hochsprache Indiens, und setzt sich aus den Wörtern „Ayus“ für „Leben“ und „Veda“ für „Wissen/Weisheit“ zusammen. Ayurveda ist demnach nichts Geringeres als das „Wissen vom Leben“.

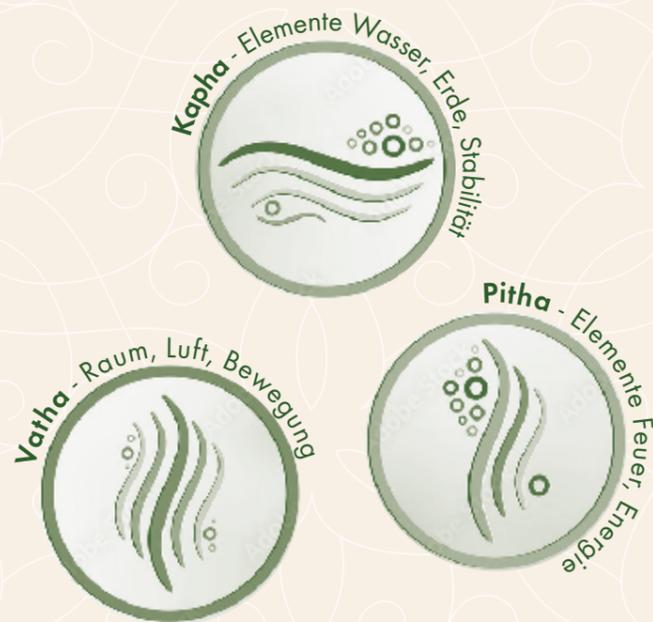
Das Fundament dieses Wissens bildet die Erkenntnis von der Ganzheit des Lebens. Nach ayurvedischer Auffassung kann der Körper nicht isoliert von der Seele betrachtet werden und der Mensch nicht getrennt von seiner Umwelt. Es gibt unzählige Wechselwirkungen und komplexe Zusammenhänge. Ayurvedische Diagnose und Therapien berücksichtigen daher alle Lebensbereiche des Menschen wie Emotionen, Verstand, Körper, Verhalten, Wohnumfeld, soziales Leben und den Einfluss der Tages- und Jahreszeiten in ihrem Zusammenspiel.

In der westlichen Welt wird Ayurveda leider oft verkannt und mit Wellness gleichgesetzt, weil fast jedes Hotel Wohlfühl-Massagen unter dem Oberbegriff Ayurveda anbietet. Solche Anwendungen haben mit authentischer Ayurveda-Medizin meist nicht viel zu tun.

MADUKAKKUZHY DAS AYURVEDA-TEAM



DOSHAS VATHA. PITHA. KAPHA



Man unterscheidet im Ayurveda drei Doshas: Vatha, Pitha und Kapha. Jeder Mensch besitzt alle drei dieser Doshas. Jedoch wird jeder mit einer ganz eigenen Mischung und Gewichtung aus ihnen geboren. Die Doshas definieren die geistigen und körperlichen Veranlagungen, die Vorlieben und Abneigungen, die Beschaffenheit des Körpers und auch die Ernährungsbedürfnisse. Der Dosha-Typ kann anhand bestimmter Eigenschaften erkannt werden; Maßnahmen werden darauf bestimmt.

Aus ayurvedischer Sicht liegt der Ursprung einer Erkrankung in einem Ungleichgewicht der Doshas. Ziel der Ayurveda-Medizin ist es, das Gleichgewicht der Doshas und die individuelle Konstitution des Einzelnen wiederherzustellen.



AYURVEDA INTEGRATIVE THERAPIE

Ayurveda ist das traditionelle und eigenständige Medizinsystem in Indien. Der ganzheitliche Ansatz sowie das Verständnis über negativ-beeinflussende Faktoren, die zur Entstehung von Erkrankungen führen, macht die Ayurveda-Medizin einzigartig. Die westliche Schulmedizin bietet viele Therapiemöglichkeiten an, jedoch größtenteils limitiert auf die Behandlung der Symptome. Ayurveda erkennt und behandelt diese Faktoren, um das Gleichgewicht in Körper, Geist und Seele und somit die Gesundheit wiederherzustellen.

Durch das Hinzuziehen der modernen, westlichen Medizin (u. a. Blut-, Urin-, bildgebende Diagnostik wie Ultraschall, Röntgen, CT- und MRT-Scans usw.) ergibt sich die Möglichkeit eines noch weitreichenderen Therapieansatzes – ein weiterer Schritt in Richtung personalisierter und ganzheitlicher Medizin.

Einzigartig ist, dass Patienten nach dem integrativen Konzept behandelt werden: westliche Medizin unter Führung von Dr. André Barth und Ayurveda mit dem ärztlichen Direktor Jobin J. Madukkakuzhy.



AYURVEDA

ATHERAPIE

ganzheitlich und individuell

GUT ZU BEHANDELN

Ayurveda ist das Wissen vom langen Leben. Vor allem bei chronischen Erkrankungen erzielt die authentische Ayurveda-Medizin sehr gute Erfolge. Hierzu zählen vor allem:

-  Schmerzsyndrome aller Art, z. B. Migräne, arthrotische Gelenkveränderungen und Rückenschmerzen
-  Hauterkrankungen, z. B. Neurodermitis, Psoriasis
-  Neurologische Erkrankungen, z. B. Multiple Sklerose (MS), Neuropathien
-  Psychische Erkrankungen, z. B. Depression, Fatigue (Erschöpfungssyndrom), Burn-Out, Schlafstörungen
-  Magen-Darm-Erkrankungen, z. B. Reizdarmsyndrom („nervöser Darm“), Verdauungsprobleme

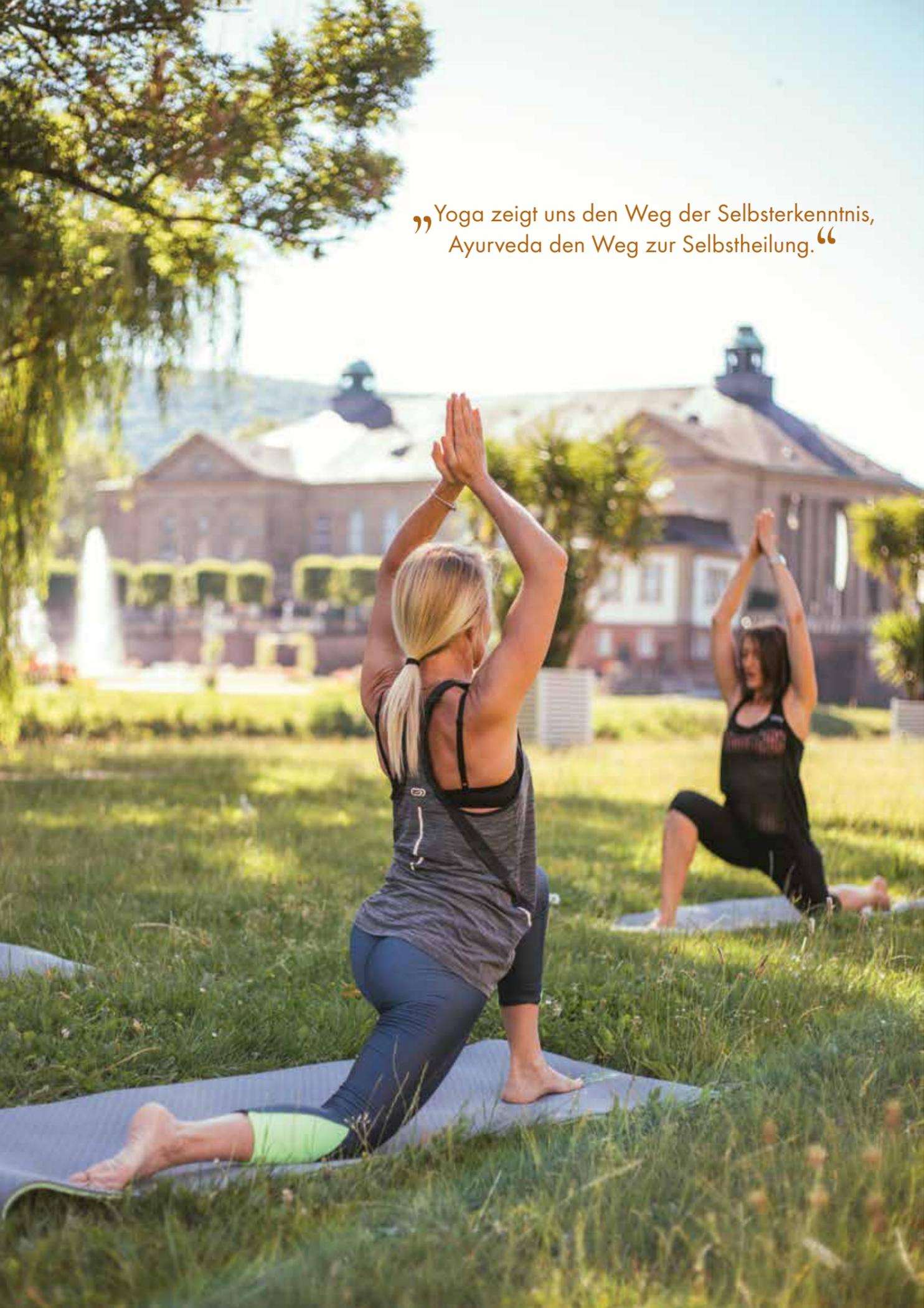
Am Anfang der ärztlichen Tätigkeit steht entsprechend dem Beschwerdebild und der Anamnese die Diagnose. Nach der Bestimmung des Dosha-Typs erfolgt durch die ayurvedische Diagnostik mit Untersuchung der Zunge, des Pulses und der Augen die Besprechung und Ausarbeitung des individuellen Behandlungsplans. Durch die täglichen Folgekonsultationen wird dieser fortwährend kontrolliert und bei Bedarf optimiert.

In unserem Ayurveda Zentrum behandeln wir das vollständige Spektrum der Ayurveda-Medizin. Dazu zählen u.a. verschiedenste Massagen, Dampfbäder, Inhalationen, Öl- und Kräutergüsse, Wickel, Entgiftung u.v.m.

Zusätzlich ist die Phytotherapie mit überwiegend selbst hergestellten Therapeutika wie Kräuterauszügen, Salben und Ölen ein Bestandteil von Ayurveda-Kuren.

Die richtige Ernährung ist essentieller Baustein im Ayurveda. Im Rahmen Ihrer Kur werden Sie mit frischer vegetarisch-ayurvedischer Kulinarik verwöhnt.

Tägliche Yogastunden unter qualifizierter Anleitung und ein wechselndes Abendprogramm mehrmals die Woche (u. a. Meditation, Mantra-Singen, Ayurveda-Vortrag, Sari-Abende u.v.m.) gehören ebenfalls zum ganzheitlichen Ayurveda-Konzept.



„Yoga zeigt uns den Weg der Selbsterkenntnis,
Ayurveda den Weg zur Selbstheilung.“



YOGA · MEDITATION

Wer sich mit Ayurveda auseinandersetzt, der wird früher oder später auch auf das Thema Yoga stoßen oder umgekehrt. Es sind sozusagen Schwesternwissenschaften. Die Yoga- und Ayurveda-Lehren kommen beide aus Indien. Genauer gesagt wurden beide vor knapp 5000 Jahren aus der vedischen Hochkultur geboren.

Das Wort Yoga bedeutet übersetzt etwa Verbundenheit oder Vereinigung. Beim Yoga wird die körperliche und geistige Ebene betrachtet. Durch Asanas (Körperübungen) und Pranayamas (Atemübungen) und Meditation sollen Geist und Bewusstsein zur Ruhe gebracht werden und körperlich unsere Vitalität und unser Selbstbewusstsein gestärkt werden.

Ayurveda kümmert sich vor allem um das physische Wohlbefinden mit Behandlung von Problemen und Krankheiten durch Reinigung des Organismus, Ernährung, Kräutermedizin und passende Behandlungen. Es kann zu einem langen, gesunden Leben beitragen und beugt weiteren Krankheiten vor. Allein durch die Yogapraxis können wir dies nicht gewinnen, ebenso wenig wie allein durch Ayurveda.

Im 20. und 21. Jahrhundert entstand die Entwicklung zum „modernen“ Yoga und Ayurveda, wie wir es heute kennen. Aus dem früheren Ashtanga-Yoga, der Urform, haben sich heute zahlreiche Yoga-Varianten gebildet.

Im Yoga sowie im Ayurveda stehen wir mit unserer Einzigartigkeit im Vordergrund. Es gibt kaum Yoga-Übungen oder Ayurveda-Praktiken, die für die Allgemeinheit gelten, sondern nur welche, die individuell angepasst sind.



AYURVEDA ERNÄHRUNG

In sämtlichen Bereichen betrachtet Ayurveda uns individuell. So ist es auch bei der Ernährung. Sie ist ein entscheidender Faktor für Gesundheit und Wohlergehen. Sie hat unmittelbaren Einfluss auf die Doshas und kann diese im Gleichgewicht halten. Es ist also sinnvoll, die Ernährung auf die individuellen Bedürfnisse abzustimmen.

Die ayurvedische Küche unterscheidet sechs Geschmacksrichtungen (Rasas): süß, sauer, salzig, scharf, bitter und herb. Entsprechend werden auch die Lebensmittel eingeteilt und ihnen bestimmte Funktionen gegeben. Sie sollten in jeder Mahlzeit harmonisch kombiniert werden.

In unserem Ayurveda Zentrum wird die ayurvedische Kulinarik großgeschrieben! Durch die enge Zusammenarbeit von Ayurveda-Ärzten und dem speziell ausgebildeten Küchenteam können wir unseren Gästen gemäß den ayurvedischen Grundlagen eine optimale, dem Dosha-Typ angepasste Ernährung bieten. Unsere vegan-ayurvedische Vollpension ist gemeinsam mit der Heißwasser-Trinkkur ein essentieller Bestandteil der Ayurveda-Kur. Unter Berücksichtigung Ihres Behandlungsplans, bekannter Allergien und Nahrungsmittel-unverträglichkeiten wird Ihr Menü täglich frisch zubereitet.

TAGESABLAUF AYURVEDA-KUR



AYURVEDA NATURHEILMITTEL

Ayurveda ist rein natürlich und schonend für Körper und Geist. Deshalb finden in der Ayurveda-Ernährung viele exotische Gewürze wie z. B. Kurkuma, Zimt und Kardamom sowie Heilkräuter, Pflanzen und Mineralien Anwendung. Diese dienen als Nahrungsergänzungsmittel und werden individuell an die Beschwerden angepasst. Chemisch hergestellte Arzneien werden nicht verwendet.

Spezielle Heilpräparate unterstützen die Genesung und werden in Form von Tabletten, Tees oder Salben verabreicht.

Die doshatyp-gerechten Kräuteröle, die eine wichtige Rolle bei der Heilung im Rahmen der berühmten Ölmassagen spielen, werden in unserer eigenen GMP-zertifizierten Apotheke im Stammhaus der Familie Madukkakuzhy in Kerala unter medizinischer Aufsicht von Ayurveda-Experten hergestellt.

7 Uhr

Morgendliches **Yoga** unter professioneller Anleitung

8 Uhr

Ayurvedisches **Frühstück** mit gedämpftem Obst, ganztags Heißwasserkur mit frischem Ingwer, Kräutern und verschiedenen biologisch-ayurvedischen Teesorten

9 Uhr

Ausführliches **Anamnesegespräch** mit Erstellung des individuellen Therapieplans, Dosha-Typbestimmung, Puls- und Zungendiagnostik, Lebensstil- und Ernährungsberatung

Tägliche **Kurzkonsultationen** zur Reevaluation Ihrer Ayurveda-Kur, Verabreichung von Naturheilmitteln als Nahrungsergänzungsmittel

9-17
Uhr

Täglich große **Ganzkörperbehandlungen** – teils synchron – nach Dosha-Typ und Diagnose des Arztes (z. B. Shirodhara, Pizhichil, Abhangam, Kizhi, Pinda Sweda, Udwarthanam)

ab 12
Uhr

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

9-17
Uhr

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

ab 18
Uhr

Ayurvedisch-biologisches **Abendessen**

19:30
Uhr

2 - 3 Mal wöchentlich wechselndes **Abendprogramm**, z. B. Vorträge, Klangreise, Sari-Abend, Abendyoga, Atemübungen, Meditation u.v.m.



Gäste im Hotel Fontana spüren hautnah die prächtige Atmosphäre eines der berühmtesten deutschen Kurorte und gehört seit 2021 zum UNESCO Weltkulturerbe. Die Stadt besticht nicht nur durch die weitläufigen und malerischen Parks, sondern auch die zahlreichen kulturellen Angebote und Aktivitäten das ganze Jahr über.

Das familiengeführten Hotel garantiert Erholung pur. Nur wenige Meter trennt Sie vom Rosengarten, der Saalepromenade am berühmten Regentenbau und dem Stadtzentrum. Die 79 komfortablen und ruhig gelegenen Zimmer sind größtenteils mit Balkon oder Terrasse ausgestattet. Kostenfreies WLAN steht den Gästen im ganzen Haus zur Verfügung.

- Warmwasser-Trinkkur, Ingwerwasser, verschiedene biologische Tees
- Wellnesstasche mit Bademantel, Slipper und Saunahandtuch auf Ihrem Zimmer
- Wasserkocher & Thermoskanne auf Ihrem Zimmer
- kostenfreie W-LAN-Nutzung
- kostenfreier Zugang zum modernen Fitnessraum und SPA-Bereich mit Sauna, Gradierwerk u.v.m.

- wechselndes Abendprogramm dienstags, donnerstags und samstags
- 30% Greenfee-Ermäßigung bei den Golfclubs Bad Kissingen, Maria Bildhausen und Schweinfurt
- kostenfreie Nutzung der Buslinien im gesamten Landkreis inklusive aller Stadtbusse sowie Ermäßigung für das Sammeltaxi
- eine kostenfreie Zusatzstunde in der KissSalis Therme Bad Kissingen

FONTANA SPA

FINNISCHE SAUNA · EISBRUNNEN
GRADIERWERK · RUHEBEREICH



FITNESS



AYURVEDA KUREN

Die Ayurvedaleistungen werden im Hotel Fontana durch die Fontana Ayurveda Zentrum GmbH durchgeführt und separat berechnet.

AYURVEDA ZUM AUSPROBIEREN

2 Übernachtungen / 1 Behandlungstag

- » 2 Übernachtungen mit Ayurvedischer Vollpension – frisch zubereitete biologisch-vegetarische Ayurveda-Gerichte, abgestimmt auf Ihren Dosha-Typ
- » 1 Behandlungstag im Rahmen der Ayurveda-Kur – Besprechung Ihres persönlichen Gesundheitsfragebogens als Basis für die zu verordnenden Therapiemaßnahmen, Ernährungs- und Lebensstilberatung, Dosha-Typbestimmung
- » 1 x Konsultation mit dem Ayurveda-Arzt oder Ayurveda-Ärztin und Diagnostik
- » 1 x große Synchronbehandlung (ca. 50 Min.) gemäß ärztlicher Empfehlung
- » 1 x kleine Körperbehandlung (ca. 30 Min.) nach Wunsch oder ärztlicher Empfehlung wie z. B. Fuß- oder Kopfmassage
- » Ayurvedische Nahrungsergänzungsmittel nach Verordnung des Ayurveda-Arztes
- » Täglich Yoga unter professioneller Anleitung
- » Teilnahme am wechselnden Abendprogramm dienstags, donnerstags und samstags (u.a. Meditation, Mantra-Singen, Ayurvedavortrag)

„Ayurveda zum Ausprobieren“ 2 Übernachtungen p.P. im DZ/EZ

ab **438/490 €**

AYURVEDA JUNGBRUNNEN – LAKSHMI

5 Übernachtungen / 4 Behandlungstage

- » 5 Übernachtungen und ayurvedische Vollpension mit frisch zubereiteten biologisch-vegetarischen Ayurvedagerichten, abgestimmt auf Ihren Dosha-Typ
- » 4 Behandlungstage im Rahmen der Ayurveda-Kur: Besprechung Ihres persönlichen Gesundheitsfragebogens als Basis für die zu verordnenden Therapiemaßnahmen, Ernährungs- und Lebensstilberatung, Dosha-Typbestimmung
- » 1 x 45 Minuten ausführliche Aufnahmekonsultation mit dem Ayurveda-Arzt, Ayurveda-Diagnostik (Zunge, Puls, Augen) und Besprechung Ihres persönlichen Gesundheitsfragebogens als Basis für die zu verordnenden Therapiemaßnahmen, Ernährungs- und Lebensstilberatung, Dosha-Typbestimmung
- » 2 x 15 Minuten persönliche Einzelsprechstunde und Ayurveda-Diagnostik mit dem Ayurveda-Arzt, Ihr Behandlungssetting wird täglich bedarfsgerecht angepasst
- » 1 x 30 Minuten ausführliches Abschlussgespräch mit Empfehlungen für zu Hause
- » 4 x Ganzkörper-Synchron-Behandlung: Gönnen Sie sich den Luxus unserer belebenden und entschlackenden Milchbäder mit hochwirksamen ayurvedischen Kräutern und aromatischen Ölen zur Verjüngung und Zellerneuerung, entsprechend Ihrem persönlichen Dosha-Typ (ca. 50 Min.)
- » 4 x reichhaltige, pflegende und straffende ayurvedische Kräuter-Gesichtspackung und entspannende, harmonisierende Gesichtsmassage, entsprechend Ihrem Konstitutionstyp (ca. 30 Min.) durch unsere zauberhaften und liebevollen indischen Therapeuten
- » Tägliche Verabreichung der individuell verordneten Naturheilmittel
- » Täglich Yoga unter professioneller Anleitung
- » Teilnahme am wechselnden Abendprogramm dienstags, donnerstags und samstags (u.a. Meditation, Mantra-Singen, Ayurvedavortrag)

„Ayurveda Jungbrunnen“ 5 Übernachtungen p.P. im DZ/EZ

ab **1.340/1.470 €**

Die Dauer Ihrer Kur kann individuell angepasst werden. Pro zusätzlichen Behandlungstag wird inkl. Übernachtung, ayurvedischer Vollpension und Fontanas Inklusivleistungen eine Pauschale von 305/329 € DZ/EZ (bis 7 Tage) und 295/319 € DZ/EZ (ab 8 Tagen) berechnet.

RASAYANA

7 Übernachtungen / 6 Behandlungstage

- » 7 Übernachtungen mit Ayurvedische Vollpension mit frisch zubereiteten biologisch-vegetarischen Ayurveda-Gerichten abgestimmt auf Ihren Dosha-Typ
- » 6 Behandlungstage im Rahmen der Ayurveda-Kur: Besprechung Ihres persönlichen Gesundheitsfragebogens als Basis für die zu verordnenden Therapiemaßnahmen, Ernährungs- und Lebensstilberatung, Dosha-Typbestimmung
- » 6 x persönliche Einzelsprechstunde und Ayurveda-Diagnostik mit den Ayurveda-Spezialisten, Ihr Behandlungssetting wird täglich bedarfsgerecht angepasst. Die letzte Entscheidung über die Behandlungsoptionen trifft der Ayurveda-Spezialist in Abstimmung mit dem Patienten unter Berücksichtigung der jeweiligen körperlichen Erfordernisse.
- » 6 x große Synchronbehandlung (ca. 50 Min.) gemäß ärztlicher Empfehlung
- » 6 x kleine Körperbehandlung (ca. 30 Min.) nach ärztlicher Empfehlung
- » Ayurvedische Nahrungsergänzungsmittel nach Verordnung des Ayurveda-Arztes
- » Täglich Yoga unter professioneller Anleitung
- » Teilnahme am wechselnden Abendprogramm dienstags, donnerstags und samstags (u.a. Meditation, Mantra-Singen, Ayurvedavortrag)

„Rasayana“ 7 Übernachtungen p.P. im DZ/EZ

ab **1.908 / 2.090 €**

PANCHAKARMA

14 Übernachtungen / 13 Behandlungstage

21 Übernachtungen / 20 Behandlungstage

- » 14 / 21 Übernachtungen mit Ayurvedische Vollpension mit frisch zubereiteten biologisch-vegetarischen Ayurveda-Gerichten abgestimmt auf Ihren Dosha-Typ
- » 13 / 20 Behandlungstage im Rahmen der Ayurveda-Kur: Besprechung Ihres persönlichen Gesundheitsfragebogens als Basis für die zu verordnenden Therapiemaßnahmen, Ernährungs- und Lebensstilberatung, Dosha-Typbestimmung
- » 13 / 20 x persönliche Einzelsprechstunde und Ayurveda-Diagnostik mit den Ayurveda-Spezialisten, Ihr Behandlungssetting wird täglich bedarfsgerecht angepasst. Die letzte Entscheidung über die Behandlungsoptionen trifft der Ayurveda-Spezialist in Abstimmung mit dem Patienten unter Berücksichtigung der jeweiligen körperlichen Erfordernisse
- » 13 / 20 x große Synchronbehandlung (ca. 50 Min.) gemäß ärztlicher Empfehlung
- » 13 / 20 x kleine Körperbehandlung (ca. 30 Min.) gemäß ärztlicher Empfehlung
- » Ayurvedische Nahrungsergänzungsmittel nach Verordnung des Ayurveda-Arztes
- » Täglich Yoga unter professioneller Anleitung
- » Teilnahme am wechselnden Abendprogramm dienstags, donnerstags und samstags (u.a. Meditation, Mantra-Singen, Ayurvedavortrag)

„Panchakarma“ 14-Übernachtungen p.P. im DZ/EZ

ab **3.866 / 4.230 €**

„Panchakarma“ 21-Übernachtungen p.P. im DZ/EZ

ab **5.594 / 6.140 €**

Die Dauer Ihrer Kur kann individuell angepasst werden. Pro zusätzlichen Behandlungstag wird inkl. Übernachtung, ayurvedischer Vollpension und Fontanas Inklusivleistungen eine Pauschale von 305/329 € DZ/EZ (bis 7 Tage) und 295/319 € DZ/EZ (ab 8 Tagen) berechnet.

RASAYANA FÜR SENIOREN

7 Übernachtungen / 6 Behandlungstage

14 Übernachtungen / 13 Behandlungstage

- » 7 / 14 Übernachtungen mit Ayurvedische Vollpension mit frisch zubereiteten biologisch-vegetarischen Ayurveda-Gerichten abgestimmt auf Ihren Dosha-Typ
- » 6 / 13 Behandlungstage im Rahmen der Ayurveda-Kur: Besprechung Ihres persönlichen Gesundheitsfragebogens als Basis für die zu verordnenden Therapiemaßnahmen, Ernährungs- und Lebensstilberatung, Dosha-Typbestimmung
- » 6 / 13 x persönliche Einzelsprechstunde und Ayurveda-Diagnostik mit den Ayurveda-Spezialisten, Ihr Behandlungssetting wird täglich bedarfsgerecht angepasst. Die letzte Entscheidung über die Behandlungsoptionen trifft der Ayurveda-Spezialist in Abstimmung mit dem Patienten unter Berücksichtigung der jeweiligen körperlichen Erfordernisse
- » 6 / 13 x große Synchronbehandlung (ca. 50 Min.) gemäß ärztlicher Empfehlung
- » 6 / 13 x kleine Körperbehandlung (ca. 30 Min.) gemäß ärztlicher Empfehlung
- » Ayurvedische Nahrungsergänzungsmittel nach Verordnung des Ayurveda-Arzt
- » Täglich Yoga unter professioneller Anleitung
- » Teilnahme am wechselnden Abendprogramm dienstags, donnerstags und samstags (u.a. Meditation, Mantra-Singen, Ayurvedavortrag)

„Rasayana Senioren“ 7-Übernachtungen p.P. im DZ/EZ

ab **1.788 / 1.970 €**

„Rasayana Senioren“ 14-Übernachtungen p.P. im DZ/EZ

ab **3.741 / 4.105 €**

Die Dauer Ihrer Kur kann individuell angepasst werden. Pro zusätzlichen Behandlungstag wird inkl. Übernachtung, ayurvedischer Vollpension und Fontanas Inklusivleistungen eine Pauschale von 305/329 € DZ/EZ (bis 7 Tage) und 295/319 € DZ/EZ (ab 8 Tagen) berechnet.

LONG COVID BEHANDLUNG AYURVEDA ALS CHANCE

14 Übernachtungen / 12 Behandlungstage

21 Übernachtungen / 18 Behandlungstage

Rund eine Million Menschen in unserem Land sind von den Spätfolgen einer Covid-19-Erkrankung betroffen und kämpfen z. B. mit Erschöpfung und Schmerzen. Die ayurvedische Medizin mit ihrem interdisziplinären und personalisierten Ansatz bietet hier gute Möglichkeiten. Als einziges Zentrum in Deutschland hat das Madukkakuzhy Ayurveda Zentrum im Hotel Fontana in Bad Kissingen daher ein neues Konzept speziell für Long-Covid-Patienten entwickelt. Entsprechend dem Beschwerdebild in der Anamnese und dem Körper-Typ stellt der Ayurveda-Spezialist die Diagnose und legt den Dosha-Typ fest. Auf dieser Basis wird individuell der Behandlungsplan ausgearbeitet.

- » Basis der Long Covid Kur ist die Panchakarma-Kur mit täglich einer großen (ca. 50 Min.) und einer kleinen (ca. 30 Min.) Behandlung (Details siehe Seite 29)
- » Tägliches Feinjustieren der Maßnahmen je nach Behandlungsfortschritt
- » Verschiedene Massagen z. B. Reissäckchen-Stempel-Massage, bei der mediziniertes Reis mit Kräutern in Milch über die Haut auf dem ganzen Körper verteilt und wie Stempel auf Fußsohlen, Rücken usw. „gestempelt“ wird, Dampfbäder, Inhalationen, Kräutergüsse, Wickel, Stirnguss mit warmem Sesamöl. Ganzkörper-Synchronmassagen, gleichzeitig ausgeführt von zwei indischen Therapeuten, sind das Herzstück des Programms.
- » Phytotherapie durch überwiegend selbst hergestellte Therapeutika wie Kräuterauszüge, Salben und Öle
- » Ernährungstherapie beginnend mit Ausleitung und Darmsanierung, anschließend typgerechte Mischkost und Ernährungsempfehlung für Zuhause
- » Teilnahme am wechselnden Abendprogramm dienstags, donnerstags und samstags (u.a. Meditation, Mantra-Singen, Ayurvedavortrag)

Package „Long Covid“ 14-Übernachtungen p.P. im DZ/EZ

ab **3.796 / 4.230 €**

Package „Long Covid“ 21-Übernachtungen p.P. im DZ/EZ

ab **5.251 / 6.140 €**

ANTI-STRESS BURN OUT-PRÄVENTION

5 Übernachtungen / 4 Behandlungstage

14 Übernachtungen / 13 Behandlungstage

Unsere Arbeitswelt ist heute hoch verdichtet und fordert uns stark. Zusätzlich werden viele Menschen gleichzeitig hohen Anforderungen in Familie und Partnerschaft gerecht. Auf Dauer führt das zu Erschöpfung und Überlastung, wenn wir uns nicht ab und zu eine wirkliche Atempause gönnen. Tanken Sie daher auf! Das Spezial-Ayurveda-Entschleunigungs- und Stress-Abbau-Paket als Ayurveda Energiebooster ist hier genau das Richtige.

- » 5 / 14 Übernachtungen mit ayurvedischer Vollpension (frisch zubereitete biologisch-vegetarische Ayurveda-Gerichte, abgestimmt auf Ihren Dosha-Typ)
- » 4 / 13 Behandlungstage im Rahmen der Ayurveda-Kur: ausführliche Aufnahmekonsultation, Anamnese mit Ayurveda-Spezialist (45 Min.) und Entlasskonsultation mit Empfehlungen für Zuhause (30 Min.), Check der Tagesform (2 x 15 Min.)
- » Anwendungen, individuell an Ihre Bedürfnisse angepasst:
 - Shirodhara-Stirnguss (50 Min.) – tiefste Entspannung für Körper, Geist und Seele
 - Abhyanga synchron (50 Min.) – Ganzkörper-Öl-Massage der 107 Marma-Punkte durch zwei Therapeuten
 - Padabhyanga – ayurvedische Waden-Fußmassage (30 Min.)
 - Basti und Nasyam – Reinigung des Körpers über spezielle Einläufe bzw. Nasenspülungen
- » Täglich Yoga unter professioneller Anleitung
- » Teilnahme am wechselnden Abendprogramm dienstags, donnerstags und samstags (u.a. Meditation, Mantra-Singen, Ayurvedavortrag)

„Anti Stress“ 5-Übernachtungen p.P. im DZ/EZ

„Anti Stress“ 14-Übernachtungen p.P. im DZ/EZ

ab **1.320 / 1.450 €**

ab **3.741 / 4.105 €**

Die Dauer Ihrer Kur kann individuell angepasst werden. Pro zusätzlichen Behandlungstag wird inkl. Übernachtung, ayurvedischer Vollpension und Fontanas Inklusivleistungen eine Pauschale von 305/329 € DZ/EZ (bis 7 Tage) und 295/319 € DZ/EZ (ab 8 Tagen) berechnet.

HEILFASTEN MIT AYURVEDA

7 Übernachtungen / 6 Behandlungstage

- » 7 Übernachtungen mit ayurvedischer Vollpension (frisch zubereitete biologisch-vegetarische Ayurveda-Gerichte, abgestimmt auf Ihren Dosha-Typ)
- » 1 x ayurvedische Diagnostik mit Typ-Bestimmung, Besprechung des persönlichen Gesundheitsfragebogens, Ernährungsberatung und Fastenüberwachung
- » 1 x persönliches Einzelgespräch mit dem Ayurveda-Spezialisten
- » 2 x Stirnölfluss Shirodhara mit Massage (ca. 50 Min.)
- » 2 x Fußmassage Padabhyanga
- » 1 x Bauchmassage
- » Täglich Yoga unter professioneller Anleitung
- » Abschlussgespräch mit dem Ayurveda-Spezialisten und Empfehlungen für Zuhause
- » Täglich fastenkonforme Naturheilmittel nach ärztlicher Verordnung als Nahrungsergänzungsmittel
- » Teilnahme am wechselnden Abendprogramm dienstags, donnerstags und samstags (u.a. Meditation, Mantra-Singen, Ayurvedavortrag)

„Ayurveda Heilfasten“ 7-Übernachtungen p.P. im DZ/EZ

ab **1.213 / 1.430 €**

Zur ganz persönlichen Unterstützung auf Ihren Gesundheitszustand abgestimmt sind Yoga Einzelstunden sowie Meditationen zusätzlich buchbar.



AYURVEDA

EINZELBEHANDLUNGEN

ÄRZTLICHE KONSULTATION

Aufnahmegespräch, ayurvedische Diagnostik mit Typbestimmung, Besprechung des persönlichen Gesundheitsfragebogens mit Emp-

fehlung individueller Behandlungen, typgerechter Ernährung und eventueller Lebensstil-Veränderung.

30 Min.	€ 50
60 Min.	€ 90
90 Min.	€ 120
Folge-Konsultation (15 Min.)	€ 30

PIZHICHIL – KÖNIGLICHER GANZKÖRPERGUSS

Auch „Königsguss“ genannt, eine der intensivsten Anwendungen im Ayurveda. Sie stärkt das Immunsystem und regt die Durchblutung

an. Warmes medizinisches Öl wird gleichmäßig aufgetragen und aktivierend-kräftigend von zwei Therapeuten einmassiert.

50 Min.	€ 155
---------	-------

SHIRODHARA – KÖNIGLICHER STIRNÖLGUSS

Nach einer leichten Ganzkörper-Massage lassen wir einen feinen Strahl medizinierten Kräuteröls oder, bei Pitha-Störungen, kühler Buttermilch über die Stirn im Atemrhythmus von links nach rechts fließen. Diese sanf-

te Massage der zentralen Nervenverzweigungen hinter der Stirn bewirkt tiefste Entspannung, verbindet rechte und linke Hirnhälfte und beruhigt das gesamte vegetative Nervensystem.

50 Min.	€ 130
---------	-------

ABHYANGA SYNCHRON-KÖRPERÖLMASSAGE

Bei dieser traditionellen ayurvedischen Massage arbeiten zwei Therapeuten auf beiden Seiten des Körpers in einer perfekt aufeinander abgestimmten Bewegungsabfolge. Die Therapie wirkt entgiftend, entspannt die Mus-

keln, verbessert die Blutzirkulation und regt das Lymphsystem an. Lauwarmes medizinisches Öl wird auf dem Körper verteilt. Es stimuliert die 107 Marmapunkte des Körpers durch fließende Massagebewegungen.

50 Min.	€ 130
---------	-------



ABHYANGA SINGLE – KLASSISCHE GANZKÖRPERMASSAGE

Ganzkörpermassage mit Kräuterölen, die nach individueller Konstitution ausgewählt werden.

50 Min. € 90

UDWARTHANAM – SYNCHRON-KRÄUTERPEELING

Intensive Massage mit rauem Kräuterpulver zur Anregung des Stoffwechsels und zur Gewichtsreduzierung – ausgeführt von zwei Therapeuten.

50 Min. € 130

PINDA SWEDA – SYNCHRON-KRÄUTERSTEMPEL-MASSAGE

Mit Stempeln aus Baumwolle, Seide oder Leinen, die individuell gefüllt und z. B. in Kräuteröl erhitzt werden, wird die hohe Wirkstoffkonzentration in den Körper „eingestempelt“.

50 Min. € 130

EKANGA PINDA SWEDA – KRÄUTERSTEMPEL-MASSAGE

Mit Stempeln aus Baumwolle, Seide oder Leinen, die individuell gefüllt und z. B. in Kräuteröl erhitzt werden, wird die hohe Wirkstoffkonzentration in den Körper „eingestempelt“.

30 Min. € 60

KADEE VASTHI – FOKUSSIERTE WIRBELSÄULENANWENDUNG

Nach einer kurzen Rückenmassage wird ein Mehlteigring im Bereich der unteren Wirbelsäule mit Kräuteröl gefüllt. Lindert Schmerzen und löst Verspannungen in der Lendenwirbelsäule. Empfohlen auch bei Ischias-Beschwerden.

60 Min. € 130

MUKHA LEPAM – GESICHTSMASSAGE

Tief entspannende Massage des Gesichts – revitalisierend und verjüngend

45 Min. € 75

EKANGA ABHYANGA – TEILKÖRPERMASSAGE

Nacken-Schulter-Rücken mit warmem Aroma-Kräuteröl entsprechend Ihrem Dosha-Typ

30 Min. € 50

SHIRO ABHYANGA – KOPFMASSAGE

Entspannende Massage von Kopf und Marmapunkten. Beruhigt das Denken.

30 Min. € 50

PADA ABHYANGA – WADEN-FUSSMASSAGE

Sanfte Massage von Füßen und Waden zur Förderung der Tiefenentspannung und Stärkung des gesamten Körpers.

30 Min. € 50

NASYAM – NASENNEBENHÖHLEN-BEHANDLUNG

Öle oder Kräuterauszüge werden in die Nase eingebracht, so dass Ablagerungen aus dem Schulter-, Nacken- und Kopfbereich über die Nase ausgeleitet werden können.

30 Min. € 50

MARMA-MASSAGEN MEDITATION

MARMA YOGA MASSAGE GANZKÖRPER

Marma-Punkte sind lebenswichtige Punkte im menschlichen Körper. Blockaden in den Marmas, die hauptsächlich auf einen ungesunden Lebensstil oder übermäßige Arbeit zurückzuführen sind, können zu Müdigkeit, Steifheit und verspannten Muskeln führen. Die Marma-Yoga-Massage ist eine Kombination aus spezifischen Yoga-Stellungen und einer energetisierenden Ölmassage, die zu einer besseren Flexibilität und zu Entspannung führt.

Ganzkörper 60 Min.

€ 99

MARMA YOGA MASSAGE RÜCKEN ODER BEINE

Müdigkeit, Steifheit und verspannte Muskeln am Rücken oder in den Beinen? Diese Tiefengewebssmassage konzentriert sich auf die Marma-Punkte des Rückens oder der Beine - für besseren Energiefluss und pure Entspannung.

Rücken oder Beine 30 Min.

€ 59

39

SPORT-YOGA

Sport-Yoga mit Mahesh ist eine moderne Übungsmethode mit einer Kombination aus mittleren / fortgeschrittenen Yoga-Asanas, Atemübungen und Funktionstraining, die Ausdauer, Kraft, Flexibilität und Fettabbau verbessert.

60 Min.

€ 59

PRANAYAMA & MEDITATION

Prana bedeutet „Lebenskraft“ und Yama bedeutet „kontrollieren“. Bei Pranayama handelt es sich um Varianz-Atemübungen zur Verbesserung von Atmung, Energiefluss und Entspannung.

50 Min.

€ 49

YOGA

Indisches traditionelles Yoga mit Asanas und Mantras für körperliches, geistiges und spirituelles Gleichgewicht.

60 Min.

€ 59





Hotel Fontana
Ayurveda & Wellnesshotel Bad Kissingen
Fontana GmbH
Marbachweg 2 · 97688 Bad Kissingen
Telefon +49 (0) 971 8049-0
info@hotelfontana.de
www.hotelfontana.de

SEIT



1938

MADUKKAKUZHY

AYURVEDA ZENTRUM BAD KISSINGEN

Madukkakuzhy Ayurveda Zentrum Bad Kissingen
Fontana Ayurveda Zentrum GmbH
Marbachweg 2 · 97688 Bad Kissingen
Telefon +49 (0) 971 8049-620
ayurveda@hotelfontana.de
www.ayurvedabadkissingen.de