**Authentisches Ayurveda mit Spezialisten aus Indien im Larimar**

**Die Reise nach Indien erübrigt sich für Ayurveda-Fans. Im Larimar im burgenländischen Stegersbach sorgt ein indisches Ayurveda-Team für ganzheitliche Gesundheit. Neu sind Kuren für erholsamen Schlaf sowie für Rücken und Gelenke.**

Ayurveda, das Wissen vom Leben, wird in Indien seit Jahrtausenden angewandt und begeistert auch immer mehr Europäer. Im **Wellness- und Gesundheitshotel Larimar** im Südburgenland genießen Gäste authentische Ayurveda-Kuren mit einem **hochkompetenten Gesundheitsteam** aus Südindien. Ein **indischer Vaidya** (bed. Ayurveda-Arzt) und sein Team aus **Ayurveda-Therapeuten, Yogis** und einem **Ayurveda-Koch** sind ganzjährig im Hotel. Ayurveda-Behandlungen sind in Kombination mit **Wellness** in der **4.500 m2 großen Larimar-Therme** und entschlackendem Saunieren in der **Larimar-Saunawelt** besonders effektiv. Die **Infrarot-Salzgrotte** mit Himalaya-Salzsteinen, das **Sole-Dampfbad** mit Rosenquarzsteinen und der **36° C warme Meerwasserpool** unterstützen die Entgiftungsprozesse im Körper. **Ayurvedische Ernährung** fördert mit speziellen Gewürzen und Kräutern den Stoffwechsel, wirkt ausgleichend und reinigend. Die Geheimnisse dieser Küche kann man bei **Ayurveda-Kochkursen** mit dem indischen Ayurvedakoch erlernen. Das **tägliche Hatha-Yoga** mit dem indischen Yogi umfasst Körper- und Atemübungen „Asanas und Pranayama“ sowie Meditation, um die Balance zwischen Körper und Geist zu erlangen. Hatha-Yoga kann die bewusste und freie Atmung fördern, die Muskeln kräftigen, Bänder und Gelenke geschmeidig machen, zu innerem Frieden und Lebensfreude führen.

Ayurveda zum Kennenlernen

**Leistungen:** 3 ÜN mit den Larimar-Inklusivleistungen, 1 ayurvedische Puls-Analyse mit Gesundheitsberatung, 1 Abhyanga Ganzkörperölmassage, 1 Kizhi Kräuterstempelmassage, täglich Hatha-Yoga mit dem indischen Yogi. – **Preis p. P.:** ab 572 Euro statt 689 Euro (auch für 2, 5 (So-Fr), 7 ÜN buchbar.

Hatha-Yoga-Wochen: Anfänger und Fortgeschrittene (15.–22.04., 08.–15.09.19)

**Leistungen**: 3, 4 oder 7 ÜN mit den Larimar-Inklusivleistungen, täglich 2 Einheiten Hatha-Yoga mit Atemübungen und Meditation mit dem indischen Yogi für Freude, inneren Frieden und Schönheit. – **Preis p. P.:** 3 ÜN ab 417 Euro, 4 ÜN ab 547 Euro, 7 ÜN p ab 977 Euro. Infos: [www.larimarhotel.at/ayurveda](http://www.larimarhotel.at/ayurveda)

**Sieben Ayurveda-Schwerpunkte im Larimar**

Das vielfältige Larimar-Angebot an Ayurveda-Kuren wurde auf Basis von jahrelangen Erfahrungen sowohl mit präventivmedizinischen als auch kurativen Gesundheitserfolgen von Gästen entwickelt. **Neu** sind **Ayurveda – Heilsame Nächte** für gesunden Schlaf sowie **Ayurveda Rücken & Gelenke**. Sie ergänzen die beliebten Angebote: **sanfte Ayurveda-Wellness** zum Kennenlernen, **verjüngendes Ayurveda-Rasayana** für Jugendlichkeit und Vitalität, **entschlackendes Ayurveda-Detox** zum Entgiften, **Ayurveda-Panchakarma** zur körperlich-geistigen Reinigung sowie **Hatha-Yoga**. Die Erfahrung zeigt, dass viele **gesundheitliche Probleme** mit der jahrtausendealten Erfahrungsmedizin verbessert werden können. Auch bei **Übergewicht, Lymphstau, Allergien, Rheuma, Gelenk- und Wirbelerkrankungen**, psychosomatischenund psychischen Krankheitsbildernwie **Angstzuständen, Depressionen** oder **Burn-Out** wird Ayurveda angewandt.

Ayurveda kann gute Erfolge erzielen bei:

Schlafstörungen, Abgeschlagenheit, Dauermüdigkeit,

Magen- und Darmübersäuerung und -entzündungen, Verdauungsstörungen und Gastritis

Herz-Kreislauf-Beschwerden, Erhöhte Herzfrequenz, Pulsrasen

Leber-, Gallen-, Blasen- und Nierenbeschwerden

Hautkrankheiten, Neuromuskuläre Beschwerden

**NEU: Heilsame Nächte durch Ayurveda**

Da sich der **Körper im Schlaf regeneriert** und die Eindrücke des Tages verarbeitet, ist gesunder und ausreichender Schlaf gemäß Ayurveda eine Voraussetzung für körperliches und seelisches Wohlbefinden. Als bewährtes Mittel gegen Schlafstörungen und viele mentale Probleme gelten die ayurvedischen Massagen mit **speziellen Kräutern und Ölen** sowie **Yoga und Meditation.** Bei Ein- und Durchschlafproblemen können intensive Beratungsgespräche mit **individuellen Lebensstil-Empfehlungen** wirksame und nachhaltige **Hilfe** bringen**.** **Ayurvedische Ernährung** und Kräuterkapseln können ebenso zu erholsamem Schlaf beitragen.

Ayurveda – Heilsame Nächte

**Leistunen:** 5 ÜN mit den Larimar-Inklusivleistungen, 1 ayurvedische Puls-Analyse mit Gesundheitsberatung, 24 Stunden Vitalitätscheck mit Herzfrequenzanalyse, 3 Abhyanga Ganzkörperölmassagen, 3 Shirodhara Stirnölgüsse, 2 Shiroabhyanga, 1 Padabhyanga, 2 Meditationen, leichte ayurvedische Ernährung, täglich Hatha-Yoga mit dem indischen Yogi, Ayurvedische Teeauswahl im Spa & am Zimmer. – **Preis p. P.:** ab 1.390 Euro statt 1.480 Euro (auch für 10 ÜN buchbar). Infos: [www.larimarhotel.at/ayurveda](http://www.larimarhotel.at/ayurveda)

**Ayurveda für Rücken und Gelenke**

Gelenkprobleme und Rückenschmerzen zählen zu den häufigsten körperlichen Beschwerden. Ayurveda befasst sich seit Jahrtausenden mit diesen Erkrankungen, ihren Anzeichen und dem richtigen Umgang mit Symptomen. Je nach Intensität der Beschwerden können **spezielle ayurvedische Rückentherapien, Öl- und Kräuterstempelmassagen** zur Linderung beitragen.

Ayurveda Rücken & Gelenke

**Leistungen:** 4 ÜN mit den Larimar-Inklusivleistungen, 1 ayurvedische Puls-Analyse mit Gesundheitsberatung, 3 Abhyanga Ganzkörperölmassagen, 2 Kizhi Kräuterstempelmassagen, 3 Kativasthi Rückentherapien, 2 Pizhichil Körperölgüsse, 2 Lepam Packungen, täglich Hatha-Yoga mit dem indischen Yogi, Ayurvedische Teeauswahl im Spa & am Zimmer. – **Preis p. P.:** ab 1.585 Euro statt 1.715 Euro (auch für 7 ÜN buchbar). Infos: [www.larimarhotel.at/ayurveda](http://www.larimarhotel.at/ayurveda)

**Ayurveda-Rasayana für Schönheit und Jugendlichkeit**

Ausstrahlung und Schönheit sind laut Ayurveda der äußere Ausdruck der inneren Befindlichkeit. **Haut, Augen und Körperhaltung** spiegeln das Gleichgewicht der Lebensenergien wider. Rasayana-Kuren wird eine **reinigende, verjüngende**, **aufbauende und harmonisierende** Wirkung nachgesagt. Das Körpergewebe und die Vitalfunktionen können belebt, strapazierte Nerven und überbeanspruchte Organe beruhigt werden. Eine Rasayana-Kur hilft dem Körper, Kraft zu tanken und dem Alltag mit mehr Vitalität, Gesundheit und geistiger Klarheit zu begegnen.

Ayurveda-Rasayana

**Leistungen:** 5 ÜN mit den Larimar-Inklusivleistungen, 1 ayurvedische Puls-Analyse mit Gesundheitsberatung, 3 Abhyanga Ganzkörperölmassagen, 3 Kizhi Kräuterstempelmassagen, 3 Shirodhara Stirnölgüsse, täglich Hatha-Yoga mit dem indischen Yogi, Ayurvedische Teeauswahl im Spa & am Zimmer. – **Preis p. P.:** ab 1.375 Euro statt 1.448 Euro (auch 7 oder 14 ÜN buchbar). Infos: [www.larimarhotel.at/ayurveda](http://www.larimarhotel.at/ayurveda)

**Entschlacken und entgiften mit Ayurveda-Detox**

Ungünstige Ernährung und ungesunde Lebensweisen können zur **Ansammlung von Schadstoffen** im Körper führen, wodurch die Entgiftungsorgane nicht mehr richtig arbeiten können. Die Folgen können Verdauungsbeschwerden, Unwohlsein, Müdigkeit und die Beeinträchtigung von Körperfunktionen sein. Im Rahmen einer Ayurveda-Detox-Kur unterstützen **intensive Behandlungen** und ein **individueller Ernährungsplan,** den Organismus **gezielt zu entschlacken und entgiften,** das Immunsystem zu stärken und das Wohlbefinden zu steigern.

Ayurveda-Detox

**Leistungen:** 7 ÜN mit den Larimar-Inklusivleistungen, 1 ayurvedische Puls-Analyse mit Gesundheitsberatung, 1 ayurvedische Abschlussuntersuchung, 5 Abhyanga Ganzkörperölmassagen, 1 Udvartana Pulvermassage, 3 Kizhi Kräuterstempelmassagen, 3 Shirodhara Stirnölgüsse, 1 Virechanam Ausleitung, 3 Detox-Bäder, Ayurvedische Teeauswahl im Spa & am Zimmer, täglich Hatha-Yoga mit dem indischen Yogi. – **Preis p. P.:** ab 2.078 Euro statt 2.244 Euro (auch für 14 ÜN buchbar). Infos: [www.larimarhotel.at/ayurveda](http://www.larimarhotel.at/ayurveda)

**Ayurveda-Panchakarma-Kur**

Die umfassendste und **wirksamste Methode** zur körperlichen und geistigen Regeneration ist die Ayurveda-Panchakarma-Kur. Sie kann das **dynamische Gleichgewicht der Bioenergien** wiederherstellen. Nach Ayurveda werden fünf (= Pancha) Vorgänge (= Karma) durch die Kur eingeleitet, Toxine und Schlacken im Körper gelöst und auf natürlichem Wege ausgeschieden. „Die Gäste fühlen sich nach der Kur ausgeglichen und revitalisiert“, weiß der indische Vaidya Kukku Ramesh, der die Kur gemeinsam mit Kurärztin Dr. med. Karin Grün begleitet. Die alten Ayurveda-Schriften empfehlen **zwei Mal pro Jahr** eine Panchakarma-Kur für ein gesundes und langes Leben.

Ayurveda-Panchakarma-Kur

**Leistungen:** 21 ÜN mit den Larimar-Inklusivleistungen, 1 ayurvedische Puls-Analyse mit Gesundheitsberatung, 1 kurärztliche Abklärung bei Allgemeinmedizinerin Dr. med. Karin Grün, 1 Zwischenkonsultation beim Vaidya, 1 Abschlusskonsultation beim Vaidya, 5 Abhyanga Ganzkörperölmassagen, 2 Udvartana Pulvermassagen, 3 Kizhi Kräuterstempelmassagen, 5 Shirodhara Stirnölgüsse, 3 Neerabhyanga Lymphdrainagen, 1 Padabhyanga Fußmassage, 1 Marma-Energiemassage, 3 Pizhichil Körperölgüsse, 1 Shiroabhyanga Kopfmassage, 2 individuelle Panchakarma-Behandlungen zur inneren Reinigung, Ayurvedische Teeauswahl im Spa & am Zimmer, 7 x Yoga- und Meditations-Einzeleinheiten. – **Preis p. P.:** ab 4.690 Euro statt 5.638 Euro. Infos: [www.larimarhotel.at/ayurveda](http://www.larimarhotel.at/ayurveda)

**Das Hotel & Spa Larimar \*\*\*\*Superior**

Das führende Wellness- und Gesundheitshotel Larimar liegt am Sonnenhügel von Stegersbach im Südburgenland. Benannt nach dem außergewöhnlichen Heilstein „Larimar“ bietet das Hotel den perfekten Rahmen für einen **Wellnessurlaub mit Gesundheitsmehrwert**. Die „Geborgenheitsarchitektur“ nach der Heiligen Geometrie schafft eine ganz besondere Wohlfühlatmosphäre in den 111, **nach den vier Elementen gestalteten, Zimmern und Suiten**. Gäste genießen den Luxus der **4.500 m2 großen Larimar-Therme** mit sechs Pools (Thermal-, Süß- und Salzwasser), sieben Saunen, exklusiven Panorama- und Ruhebereichen sowie einem traumhaften Gartenparadies. Das **großzügige Larimar-Spa** lässt den Alltag bei physikalischen und energetischen Wohlfühlbehandlungen leicht vergessen. Fernöstliche Ayurveda-, TCM- und Thai-Behandlungen sowie spezielle Angebote für Beauty, Detoxing und Kuren für Bewegungs- und Stützapparat, Stoffwechsel-Erkrankungen, Erschöpfung, Burnout und Tinnitus führen Gäste Schritt für Schritt zu einem energiegeladenen Lebensgefühl. Die **Gourmet-Vital-Küche** trägt die „Grüne Haube“ und serviert energiereiche, regionale und saisonale Gourmetgerichte. Das Larimar-Wellnessprogramm lädt zum **täglichen Aktiv- und Entspannungstraining** ein. [**www.larimarhotel.at**](http://www.larimarhotel.at)

10.286 Zeichen  
Abdruck honorarfrei,  
Belegexemplar erbeten!