

## WICHTIGE HINWEISE FÜR UNSERE KURGÄSTE

Hotels und Gästehäuser, mit welchen wir kooperieren, sind innerhalb von 5-10 Gehminuten bequem zu erreichen. Wir übernehmen gerne auf Wunsch für Sie die Zimmerreservierung. Während Ihres Kuraufenthaltes haben Sie die Möglichkeit, sich tagsüber in unserem Ruheraum aufzuhalten. Es stehen Ihnen ein Ruheraum mit Liegen, Bücher, Magazine, Entspannungsmusik und eine Umkleide zur Verfügung. Alle Ayurveda-Kuren sind inklusive ayurvedischer Vollpension. Bei allen medizinischen Kuren werden Heildiät und Therapien beim Aufnahmegespräch individuell verordnet und gemäß Konstitution und Beschwerdebild maßgeschneidert. Alle Speisen werden von professionellen Ayurveda-Köchen traditionell gewürzt und sehr schmackhaft und bekömmlich zubereitet. Bewirtung und Kochkurse finden in der Küche des Kurzentrums statt. Die Therapie- und Beköstigungsleistungen sind vor Abreise im Kurzentrum aus steuerrechtlichen Gründen getrennt zu begleichen. Wir bitten darum, mit Bargeld oder EC-Karte zu zahlen. Bei Kuren ab 10 Tagen erbitten wir bei Anreise eine Anzahlung in Höhe von 50% des Therapiekostenanteils. Privat Versicherte erhalten gemäß Gebührenordnung (GebüH) eine Heilpraktikerrechnung auf Anfrage, jedoch nur nach zuvor erfolgter Pulsdiagnose/Diagnosestellung!  
**Wichtig vor Anreise!**

Anreise möglichst zwischen 9 und 11 Uhr oder am Vorabend. Bitte nüchtern anreisen, Kräutertee/Wasser sind erlaubt. Mitzubringen sind Badeschlappen und lockere, bequeme Kleidung. Handtücher und Bademäntel stellen wir zur Verfügung. Vorbereitung zu Hause: Es hat sich bewährt ein paar Tage vor Kurbeginn Kaffee, Alkohol und tierisches Eiweiß zu reduzieren. Darf ich ins Thermalbad? Dies ist von der Art Ihrer Kur abhängig, bei Interesse Badebekleidung einpacken.

### **Beispiel für einen Tagesablauf:**

8.30 Uhr Frühstück/im Laufe des Vormittags eine Behandlung  
12.30 Uhr Mittagessen/im Laufe des Nachmittags eine Behandlung/zusätzliches Angebot eines Vortrags/einer Gong-Meditation  
18.00 Uhr Abendessen

**Bitte lesen Sie vor Buchung die Storno/AGBs auf unserer Webseite!** Das TRIGUNA-Team heißt Sie sehr herzlich willkommen im Kurort Badenweiler und wünscht Ihnen einen unvergesslichen, erholsamen Aufenthalt!



## AYURVEDA KURZENTRUM TRIGUNA

**Kavaliershaus  
am Schlossplatz  
Badenweiler**

### **Kurzentrum & Tagesklinik**

**Klassisches Pancha Karma  
Dunkelfeld-Mikroskopie  
Schwermetallausleitung  
Ambulante Therapien  
Abnehmprogramme  
Darmsanierung  
Leberreinigung  
Seminare**

Blauenstr. 1 / Schlossplatz · 79410 Badenweiler

Kuren/Therapien ganzjährig nach Vereinbarung

Telefon. Beratung: Mo-Fr 9.00–17.00 Uhr

**Telefon:** + 49(0)7632 / 82 30-90

**Telefax:** + 49(0)7632 / 82 30-92

**Internet:** [www.ayurvedazentrum.de](http://www.ayurvedazentrum.de)

**Email:** [info@ayurvedazentrum.de](mailto:info@ayurvedazentrum.de)

# DIE KLASSIKER

## Medizinische Entgiftungskuren 10 Tage Pancha Karma

Inkl. Pulsdiagnose, Diätplan, medizinischer Betreuung, Vortrag  
Individuelles Programm nach Empfehlung bzw. gemäß Diagnose

### Beispiel für ein maßgeschneidertes Kurprogramm:

4x Abhyanga synchron, 1 Abführtherapie, 2x Ushma Sveda, 1 Ubtan,  
1x Shiroabhyanga, 2x Niruha Basti, 1 Matrabasti, 3x Akupunktur,  
3x Shirodhara

### Unsere Leistungen für 10 Tage

Behandlungskosten, inkl. medizin. Betreuung	1600,00 €
Ayurvedisch-vegane Vollpension	400,00 €
zuzüglich 9 ÜN im Haus Ihrer Wahl (siehe unter "Unsere Kooperationspartner") Zusätzliches Angebot eines Vortrags/einer Gong-Meditation	

### Klassische Naturheilverfahren & Physiotherapie

<u>Akupunktur</u> : Schmerztherapie, Allergien, Übergewicht etc.	60 €
<u>Anti-Stress-Kopfmassage</u> löst Schmerz-Blockaden an Kopf & Nacken	80 €
<u>Baunscheidtieren</u> bei Infekten, Entzündungen, Schmerzen	50 €
<u>Bürstenmassage</u> mit Kernseife: reinigend, desodorierend	60 €
<u>Rückenmassage</u> intensiv für hartnäckige Schreibtischtäter	70 €
<u>Colonhydrotherapie</u> Darmsanierung: Übergewicht/Allergie/Migräne	90 €
<u>Elektrotherapie</u> Muskelschmerz, Lähmungen, Hartspann	30 €
<u>Fußreflexzonenmassage/ansteigendes Fußbad</u>	80/90 €
<u>Dunkelfeldmikroskopie inkl. Beratung</u>	80 €
<u>Mikroaderlass/Blutiges Schröpfen</u> : venöser Blutstau, Gelose	80 €
<u>Narbenentstörung</u> mit Akupunktur & Unterspritzung	6x à 70 €
<u>Ozontherapie</u> : Haut-/Leber-/Durchblutungsstörungen, Borreliose o.ä.	80 €
<u>Infusion</u> mit Kochsalzlösung u. homöopath. Komplexmitteln	70 €
<u>Darminsufflation</u> mit Ozongas: Darmparasiten/Candida etc.	60 €

## LANGHANA - Abnehmen ohne Jojo

Bewusst essen, ohne zu hungern! Die spezielle ayurvedische Heildiät sowie die Stoffwechsel anregenden Anwendungen befreien Ihren Körper von Zellgiften und alten Schlacken. Die Verdauung wird mit schmackhaften Rezepten abgerundet. Heiss geliebte Gewürze & Currys regen die Fettverbrennung an. Diese intensiven Tage werden Sie davon überzeugen, Ihre Gewohnheiten besser zu ändern. Werden Sie gesund & fit ohne Jojo-Effekt!

**Programm:** Pulsdiagnose, Typtest, individueller Behandlungsplan

Gewichtsreduzierende Arzneien, Darmreinigung

Spezielles Akupunktur-Programm, Massagen, Peelings

Dampfbäder

Schlussuntersuchung mit individuellem Ernährungsplan

### Unsere Leistungen für 7 Tage

Behandlungskosten, inkl. medizin. Betreuung	990,00 €
Ayurvedisch-vegane Spezialdiät	280,00 €
zuzüglich 6 ÜN im Haus Ihrer Wahl (siehe unter "Unsere Kooperationspartner") Zusätzliches Angebot eines Vortrags/einer Gong-Meditation	

## Leber-/Gallenreinigung nach Andreas Moritz

Pulsdiagnose mit Typtest, Diätberatung, medizinische Betreuung  
Begleitende Ayurveda-Therapien & klassische Naturheilverfahren:

### Beispiel für ein maßgeschneidertes Kurprogramm:

2 Honigmassagen zur Bindegewebsentschlackung  
2 Aromadampfbäder  
1 reinigender Einlauf  
Entspannende Rückenmassage mit Wärmepackung  
Fußreflexzonenmassage mit ansteigendem Fußbad  
3x Colonhydrotherapie  
1 Leberwickel

Zusätzlich bieten wir folgendes an:

1 Gong-Meditation zur Tiefenentspannung  
Vorträge: 'Typgemäß leben' & 'Warum die Leber entgiften?'  
Leichte & schmackhafte ayurvedische Entschlackungskost

### Unsere Leistungen für 8 Tage

Behandlungskosten, inkl. medizin. Betreuung	1100,00 €
Vegane Spezialdiät inkl. Apfelsaft/Lebercocktails	320,00 €
zuzüglich 7 ÜN im Haus Ihrer Wahl (siehe unter "Unsere Kooperationspartner")	

## RASAYANA-Jungbrunnen für Hektiker

### Reinigung/Stärkung ohne Ghee-Therapie

Inkl. Pulsdiagnose, Diätplan, medizin. Betreuung, Vortrag

Die aufbauende Rasayana-Therapie gilt als das Herzstück der ayurv edischen Lehre vom langen Leben. Sie bewirkt eine tiefgehende Revitalisierung von Körper, Geist und Seele. Die Anwendungen stimulieren die Körperabwehr und entschlacken auf sanfte Weise. Genießen Sie die köstlichen, leicht gewürzten, stärkenden Speisen!

#### Programmbeispiel:

Medizin. Betreuung & Pulsdiagnose  
1 Udvartana, 1 Garshana  
1 Abhyanga, synchron  
Ansteigendes Fußbad/Padabhyanga  
1 Ushmasveda, 1 Avagahasveda  
1 nährender Basti, 1 Pizzichil  
1 Shirodhara  
1 Gesundheitsberatung

#### Indikationen:

Burnout-Syndrom  
Nach Schwangerschaft  
Zur Rekonvaleszenz, bei  
Auszehrung/Erschöpfung  
Allg. Immunschwäche  
Erschöpfungsdepression  
Krebsnachsorge, Stress  
Wechseljahresbeschwerden

#### Unsere Leistungen für 7 Tage

Behandlungskosten, inkl. medizin. Betreuung 1100,00€  
Ayurvedische Aufbaukost (Vollpension) 280,00€  
zuzüglich 6 ÜN im Haus Ihrer Wahl  
(siehe unter "Unsere Kooperationspartner")  
Zusätzliches Angebot eines Vortrags/einer Gong-Meditation

## MAHARAJA-Kur

### Vorbeugen mit königlichem Genuss

Zum Auffrischen & Genießen, inkl. Pulsdiagnose, Kurplan, medizinischer Betreuung, Vortrag. **Programmbeispiel:**

1 Padabhyanga mit Fußbad 2x Colonhydrotherapie  
2x Abhyanga, synchron 1 Niruha Basti  
2x Honigmassage 1 Kräuter-Peeling  
3x Shirodhara 1 Rückenbehandlung  
1x Virechana (Abführtherapie) 1 Nasya - HNO-Behandlung  
2x Ushmasveda 1 Königsguss

**Indikationen:** Burnout, allg. Stresssymptomatik, Suchtneigung, Schlafstörungen, Gewichtszunahme, Verdauungsstörungen

#### Unsere Leistungen für 10 Tage

Behandlungskosten, inkl. medizin. Betreuung 1700,00 €  
Ayurvedisch-vegane Vollpension 400,00 €  
zuzüglich 9 ÜN im Haus Ihrer Wahl  
(siehe unter "Unsere Kooperationspartner")  
Zusätzliches Angebot eines Vortrags/einer Gong-Meditation

## 14 Tage Pancha Karma klassisch

Inkl. Pulsdiagnose, Diätplan, medizin. Betreuung, Vortrag  
Individuelles Programm nach Empfehlung bzw. gemäß Diagnose

#### Beispiel für ein maßgeschneidertes Kurprogramm:

5x Abhyanga synchron, 1 Abführtherapie, 1 Shiroabhyanga,  
1 Ubtan, 2x Niruha Basti, 2x Akupunktur, 1 Nasya-Therapie  
3x Shirodhara, 2x Padabhyanga, 3x Akshitarpana, 3x Ushmasveda

#### Unsere Leistungen für 14 Tage

Behandlungskosten, inkl. medizin. Betreuung 2100,00 €  
Ayurvedisch-vegane Vollpension 560,00 €  
zuzüglich 13 ÜN im Haus Ihrer Wahl  
(siehe unter "Unsere Kooperationspartner")  
Zusätzliches Angebot eines Vortrags/einer Gong-Meditation

## 21 Tage Pancha Karma intensiv

### Entschlackung & Revitalisierung auf höchstem Niveau

Inklusive Vortrag

Anamnese, Pulsdiagnose, Kurplan nach individuellem Status  
Medizin. Betreuung, Zwischenuntersuchung, Schlussberatung

#### Beispiel für ein maßgeschneidertes Kurprogramm:

3x Abhyanga synchron, 2x Abhyanga, 2x Ushma Sveda, 1 Kytta-  
lepa, 5x Shirodhara, 2x Shiroabhyanga, 2x Padabhyanga, 1 Ab-  
führtherapie, 1x Nasya-Therapie und 1 Kala Basti (klassische,  
ayurvedische Darmsanierung): 6x Niruha/10x Matra Basti

#### Unsere Leistungen für 21 Tage

Behandlungskosten, inkl. medizin. Betreuung 2700,00 €  
Ayurvedisch-vegane Vollpension 820,00 €  
zuzüglich 20 ÜN im Haus Ihrer Wahl  
(siehe unter "Unsere Kooperationspartner")  
Zusätzliches Angebot eines Vortrags/einer Gong-Meditation

## Unsere Kooperationspartner:

www.haus-harmonie.de - Tel. 07632/891 791

www.hotel-schneppe.de - Tel. 07632/82 83-0

www.hotel-eberhardt.de - Tel. 07632/811-0

www.blauenwald.de - Tel. 07632/82 16-0

Alle Übernachtungen verstehen sich zzgl. Kurtaxe

Mehr auf unserer Webseite unter Links & Empfehlungen

# Leisten Sie sich Gesundheit, wenn Sie sich Krankheit nicht leisten können!

## Aktuelle Preisliste ayurvedischer Einzelbehandlungen

<u>Abhyanga</u> , einfach	Ganzkörper-Ölmassage von 1 Therapeut/in mit medizinierten Ölen, 60 Min.	80,00 €
<u>Abhyanga</u> , synchron	Ganzkörper-Ölmassage von 2 Therapeuten/innen, 60 Min.	120,00 €
<u>Akshitarpana</u>	Sanftes Augenölbad bei Sehschwäche, PC-Arbeit, degenerativen Störungen	80,00 €
<u>Annavijnana</u>	Ernährungsberatung: Typbestimmung, individueller Diätplan und Gesundheitstipps	90,00 €
<u>Emotionale Prozessarbeit</u>	"Spirituelle Psychotherapie": Krankheiten & Traumata bewusst verarbeiten, ca. 90 Min.	80,00 €
<u>Garshana</u>	Massage mit Rohseide-Handschuhen entfernt Hautschüppchen, vitalisiert, 2-/4-händig	80/108,00 €
<u>Jaluka</u>	Blutegeltherapie: Hautkrankheiten, Krampfadern, Migräne, Tinnitus	120,00 €
<u>Jambira Pindasveda</u>	Überwärmende Anti-Cellulite-Therapie mittels heißer Zitronen-/Kokostempel, 4-händig	120,00 €
<u>Khadibasti / Hridabasti</u>	Lokales, warmes Kräuterölbad bei Ischias, Bandscheibenvorfall, Bluthochdruck, Arrhythmie	80,00 €
<u>Karna Purana</u>	Sanfter, warmer Ohrölguss zur Behandlung von Tinnitus & Ohrenschmerzen	60,00 €
<u>Kytta Lepa</u>	Entspannende Rückenbehandlung: Tiefenmassage & Schmerz lindernde Kräuterpackung	70,00 €
<u>Matra Basti</u>	Nährendes Darmklistier auf der Basis mediziniertes Kräuteröle(Darmsanierung)	50,00 €
<u>Nada Brahma</u>	Besserer Schlaf/vegetative Entspannung durch heilende Ströme tibetischer Klangschalen	70,00 €
<u>Nadi Pariksha 1</u>	Erstberatung/Pulsdiagnose: Bestimmung v. Konstitution, Krankheit & Therapieansatz	120,00 €
<u>Nadi Pariksha 2</u>	Folgeuntersuchung mit Pulsdiagnose, Beratung & Gesundheitscoaching	90,00 €
<u>Nadi Pariksha 3</u>	Erstberatung/Pulsdiagnose inkl. Ernährungs- und Lifestyle-Beratung	180,00 €
<u>Nadi Sveda</u>	Schmerzbehandlung bei Kniegelenksarthrose inkl. lokaler Massage/Wärmebehandlung	80,00 €
<u>Nabhi Basti</u>	Warmer Nabel-Ölguss bei Schock, Burnout, Schwindel, Erschöpfungsdepression	80,00 €
<u>Nasya Karma</u>	HNO-Behandlung: Sinusitis, chron. Schnupfen, Migräne, Heuschnupfen, Kopfschmerz	90,00 €
<u>Niruha Basti</u>	Reinigender Darmeinlauf: spezieller Kräutersud, Öl, Paste, Mineralien(Darmsanierung)	90,00 €
<u>Padabhyanga</u>	Entspannende Vitalpunktmassage der Füße mit warmem Kräuteröl	80,00 €
<u>Padabhyanga/Kaasha</u>	Trad. Fußmassage mit Kupfer-Schalen	90,00 €
<u>Padanghata</u>	Indische Seilfußmassage: immunstärkende, muskuläre Tiefenentspannung/Regeneration	80,00 €
<u>Pinda Sveda</u>	Kräuterstempel in heißem Öl lindern Muskelkrämpfe, Gelenk- und Wirbelschmerzen	70,00 €
<u>Pizzichil</u>	Königliches Ölbad: 4 Hände+8 l warmes Öl entspannen total und leiten Schwermetalle aus	270,00 €
<u>Rakta Moksha</u>	Aderlass zur Blutreinigung, Organaktivierung, bei Bluthochdruck, Krampfadernerneigung	80,00 €
<u>Shiobasti</u>	Warmes Kopfölbad bei Schlafstörungen, Bluthochdruck, Kopfschmerzen, Migräne u.a.	90,00 €
<u>Shiroabhyanga</u>	Kopfsalbung mit erlesenen Kräuterölen zur Stimulation der Vitalpunkte & Stressabbau	70,00 €
<u>Shirodhara</u>	Stirnölguss bei chron. Schlafstörungen, Stress, Kopfschmerz, Bluthochdruck, Nervosität	80,00 €
<u>Takradhara</u>	Stirnguss: Spezieller Kräutersud gegen Bluthochdruck/Kopfschmerz/Hautprobleme	80,00 €
<u>Ubtan</u>	Wohlriechendes, desodorierendes Körperpeeling mit Kräuter-Lehmpaste, 2-händig	70,00 €
<u>Udvaartana</u>	Pulvermassage bei Hautunreinheiten, Übergewicht und Lymphstau, 2-/4-händig	80/108,00 €
<u>Ushma Sveda</u>	Mildes, entschlackendes Aromadampfbad in einer Schwitzkabine mit gekühltem Kopf	40,00 €

Hinweis: Alle traditionellen Ayurveda-Therapien sind sehr effektiv, jedoch schulmedizinisch bzw. wissenschaftlich noch nicht anerkannt!