



# MADUKKAKUZHY AYURVEDA



AUTHENTISCH WIE IM URSPRUNGSLAND  
ORIGINAL IN DEUTSCHLAND



## AYURVEDA – WEISHEIT VOM GESUNDEN, ERFÜLLTEN LEBEN

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.

Ein Aufenthalt im Ayurveda Gesundheitszentrum Bad Kissingen hilft, körperlich und seelisch zur Ruhe zu kommen, sich neu zu justieren und nachhaltige Regeneration und Heilung zu erreichen.



Jobin J. Madukkakuzhy, Ärztlicher Direktor, Ebba-Karina Sander, Geschäftsführerin



Dr. Viny Wilson (leitende Ayurveda-Spezialistin) und Dr. Anitha Anirudhan



## GESUNDHEITZENTRUM BAD KISSINGEN

### Nur bei uns:

- Fest angestellte, deutschsprechende indische Ayurveda-Spezialisten sind an Werktagen ganztags im Haus.
- Als einziges Zentrum in Europa werden die Patienten und Gäste von einem festen Team, von liebevollen indischen TherapeutInnen aus dem Stammhaus in Kerala, behandelt.
- Durch die Zusammenarbeit mit dem deutschen Internisten Dr. med. Winfried Breitenbach ist eine Abrechnung nach GOÄ möglich, so dass Privatversicherte ihre Rechnungen einreichen können.
- Als eines der wenigen Ayurveda-Zentren in Europa verwenden wir eine reiche Auswahl indischer Öle und Kräuter – authentisch wie in Indien.
- Teil des ayurvedischen Konzeptes ist es außerdem, täglich auch am Wochenende Yoga und zweimal wöchentlich meditatives Mantra-Singen oder Meditation gegen Gebühr anzubieten.
- Ausgebildete Ayurveda-Köche bereiten Ihnen als Ayurveda-Gast im Hotel Fontana köstliche vegetarische Speisen zu. Auf Unverträglichkeiten stellt sich unsere Küche ein. Gewürze und Speisen-Kombination werden auf Ihr Dosha (Körpertyp) abgestimmt.

## BESONDERS GUT ZU BEHANDELN

Viele chronische Erkrankungen können mit authentischer Ayurveda-Medizin sehr gut behandelt werden. Insbesondere sind das:

- Diabetes mellitus Typ II und Übergewicht – auch in der Sekundärprävention zur Vermeidung der Folgeschäden wie Polyneuropathien oder Augenschäden
- Rheuma, Fibromyalgie und Arthritis
- Schmerzsyndrome, z. B. alle Arten von Kopfschmerz, Migräne. Rückenschmerzen werden speziell über die 107 Marmapunkte des Körpers behandelt.
- Bei Hauterkrankungen wie Ekzemen, Neurodermitis, Psoriasis kommen medizinierte Milch, kühlende Buttermilch- oder warme Ölbäder zum Einsatz
- Neurologische Erkrankungen wie Multiple Sklerose und Lähmungen z. B. nach Schlaganfall
- Burn-Out, Erschöpfung und leichte Depressionen
- Störungen im Verdauungssystem, Darmirritationen
- Schlafstörungen
- Stress-Prophylaxe

Alle Beschwerden, ausgelöst durch ein überreiztes vegetatives Nervensystem, werden mit entspannenden Therapien wie z. B. warmen Stirnölgüssen behandelt, um das Gesamtsystem herunterzufahren und zu beruhigen.

Das Therapiekonzept im authentischen therapeutischen Ayurveda umfasst immer:

- Ausführliche Konsultation mit qualifizierter Körpertyp-Bestimmung durch den Ayurveda-Spezialisten als Grundlage aller Maßnahmen
- Diagnose- und typbezogene Ernährung
- Individuelle Yoga-Übungen, z. B. bei Diabetes Typ II, um die Bauchspeicheldrüse zu stimulieren
- Individuelle Ganzkörper-Behandlungen, oft synchron von zwei Therapeuten
- Nahrungsergänzungsmittel/Kräuter
- Ggf. Änderung des Lebensstils, insbesondere Empfehlung einer persönlichen spirituellen Praxis, um die Seele als wichtigsten Impulsgeber unseres Seins von schädlichen Einflüssen zu reinigen und zu innerer Ruhe zu gelangen.



## DIE AYURVEDA-THERAPIE

Nach sorgfältiger Diagnostik durch Untersuchung von Augen (Iris), Puls und Zunge und auf Basis der Informationen aus Ihrem Gesundheitsfragebogen legt der Ayurveda-Spezialist das Behandlungskonzept fest. Die Behandlungsmaßnahmen werden in der täglichen Sprechstunde überprüft und bei Bedarf angepasst.

Zu den Anwendungen gehören u. a. Massagen, Dampfbäder, Inhalationen, Ausleitung (Detox), Kräutergüsse.

Während einer Ayurveda-Behandlung ist die Ernährung köstlich indisch und rein vegetarisch, um den Körper zu entlasten.

Tägliche Yogastunden unter Anleitung, zweimal wöchentlich Mantra-Singen und gelegentlich Meditation gegen Gebühr ergänzen das Angebot. Auf Wunsch können individuelle Yoga-Einzelstunden hinzugebucht werden.



## YOGA - MEDITATION - AYURVEDA

Ayurveda, Yoga und Meditation sind Geschwister aus der Wurzel der vedischen Wissenschaften, die seit Jahrtausenden zur Heilung des Körpers sowie zur Stärkung der Achtsamkeit und zur Klärung des Bewusstseins genutzt werden. Während Ayurveda sich mehr um die physische Dimension des Menschen kümmert, stärkt Yoga sowohl den Körper als auch den Geist, und Meditation klärt und strukturiert das Bewusstsein. In der Praxis ergänzen sie sich.

Beim Yoga steht die Eigenaktivität des Menschen im Vordergrund, die durch Körperübungen (Asanas) und Atemübungen (Pranayama) gestärkt wird. Der Übende entwickelt eine Kraft zur Führung seines Bewusstseins. In Verbindung mit Meditation lernt er seinen flirrenden Geist

zu beruhigen und Gedanken loszulassen, sodass er auch innerhalb der verschiedenen Lebenssituationen eine innere Ordnung und Klarheit erhalten kann.

Es gibt unzählige Formen der Meditation: von der dynamischen oder Tanzmeditation bis hin zum stillen Sitzen. Jeder Mensch kann die zu ihm passende Form finden. Sowohl Ayurveda als auch Yoga sehen unser Bewusstsein als die primäre Kraft des Lebens, die alles steuert und maßgeblich darüber entscheidet, wie wir unser Leben gestalten.

Unsere täglichen Yogastunden werden von qualifizierten Yoga-LehrerInnen durchgeführt.

Wir halten es mit der alten Weisheit „Lasst Eure Nahrung Eure Medizin sein und Eure Küche sei Eure Apotheke“. Die Ernährung spielt im Ayurveda eine entscheidende Rolle und ist somit ein ganz wesentlicher Baustein in der Ayurvedischen Medizin. Was wir täglich an Nahrung aufnehmen, ob Schnitzel oder Sahnetorte, wird von unserem Körper in eigene Zellen umgebaut. Da jeder Körpertyp (Dosha) seinen bestimmten Stoffwechsel hat, ist es klug, sich dazu von unserem Ayurveda-Spezialisten beraten zu lassen und die Ernährung individuell darauf einzustellen. Damit vermeiden wir, zu viele Schlacken im Körper anzusammeln. Dennoch ist es für jeden gut, den Organismus jährlich auch einer inneren Reinigung, Entgiftung und Entschlackung zu unterziehen. **Panchakarma** nennen wir das im Ayurveda.



## AYURVEDISCHE NATURHEILMITTEL

Vor allem Gewürze wie z.B. Kurkuma, Zimt und Kardamom – der Reichtum Indiens –, viele tropische Heilkräuter und Pflanzen sowie Mineralien werden im Ayurveda als Nahrungsergänzung nach den alten Rezepten dieser Erfahrungsmedizin verwendet. Es werden keinerlei chemisch hergestellte Arzneien eingesetzt.

Die Dosha-Typ-gerechten Öle für unsere berühmten Ölmassagen und den „königlichen Stirnguss Shirodhara“ stellen wir in aufwändigen Prozessen in unserem Stammhaus unter extern kontrollierten Qualitätsstandards selbst her.

## ERNÄHRUNG IM AYURVEDA



## 3-DOSHA-PRINZIP & AYURVEDISCHE ERNÄHRUNG

Man unterscheidet im Ayurveda drei Haupt-Konstitutionstypen (Dosha): Vata, Pittha und Kapha, die im Grunde unterschiedliche Ernährung brauchen. Schon durch Beachtung einiger Grundregeln und mit dosha-bezogenen Streugewürzen ist viel zu erreichen.

Die meisten Menschen sind Mischtypen aus zwei Hauptarten. Gesund ist man, wenn man frei von Schmerzen, mit beweglichen Gelenken und fröhlichem Herzen sein Leben lebt. Wenn ein Dosha „aus der Balance geraten ist“, kann man es mit entsprechender Ernährung und Behandlungen ausgleichen.

**Vata** ... steht für das Element Luft und Bewegung. Vata-Menschen sind schnell, kühl, intelligent und nervös. Sie sollten immer warm essen.

**Pittha** ... steht für Feuer, Energie, Tatkraft, neigt zu Entzündungen. Pittha-Typen sollten nicht zu scharf essen.

**Kapha** ... ist das Strukturprinzip; treu, zuverlässig, neigt zu Übergewicht. Süßes wäre für diesen Typus tabu, leicht bitter oder scharf ist günstig, auf Kohlenhydrate sollte er möglichst verzichten.

### Grundregeln ayurvedischer Ernährung

- So oft wie möglich sollte warm gegessen werden, weil es leichter verdaulich ist. Also auch niemals etwas Kaltes zum Essen trinken (wie es bei uns üblich ist), eher heißes Wasser oder Kräutertee.
- Man beginnt immer mit einer kleinen Süßigkeit (z. B. einer Dattel, Feige oder einem Teelöffel Honig), um dem Magen ein Signal zu geben und die Verdauungssäfte anzuregen.
- **Frühstück:** Immer zuerst einen warmen Brei mit Wasser oder Kokosmilch (wer mag, Kuhmilch, aber dann keinesfalls mit Obst – z. B. Orangen im Milch-Brei, das flockt im Magen aus). Nüsse oder getrocknete süße Feigen, Rosinen, Datteln oder Kokosraspeln sind geeignete Zugaben, wie auch Zimt, Kardamom und Honig. Auch leichte Pfannkuchen mit Marmelade, einem herzhaften Pilzragout oder gebratenen Bananen sind ein geeignetes Frühstück. (In Butter gebraten, keinesfalls paniert! Mit Kokosraspeln)
- **Mittags:** Dies sollte die gehaltvollste Mahlzeit sein – sättigend, kohlenhydratreich (Kartoffeln, Reis, Nudeln), Salat mit gutem Dressing, Eintopf nennt man in Indien „Curry“, also geschmortes oder gekochtes Gemüse (alle Kohlsorten, Zucchini, Auberginen, Kürbis, Möhren etc. mit verschiedenen Gewürzen und Kartoffeln, Reis oder Fladen). Hülsenfrüchte sind ein guter Eiweißlieferant.
- **Abends:** Das leichteste Mahl – keine Salate/Rohkost! Nach einer Dattel als „Magentratzer!“ z. B. eine Suppe (Mungbohnen Suppe) oder Gemüse mit Reis. Gewürze sind die Zaubermittel der indischen Küche: Ingwer, Kardamom, Knoblauch, Kurkuma, Kurmin, Schwarzkümmelöl, Sesamöl ...

### Was man vermeiden sollte:

- Niemals verschiedene Eiweiße mischen – also niemals Fisch und Fleisch zusammen wie z. B. in Paella. Die Eiweiße vertragen sich nicht!
- Niemals Milcheiweiß mit Fleisch oder Fisch wie z. B. Tzaziki zu Gyros
- Niemals Milch mit saurem Obst wie z. B. Milch mit Erdbeeren ...

In unseren wöchentlichen Vorträgen erhalten Sie weitere Informationen zu diesen Themen.

## BESTIMMEN SIE IHREN DOSHA-TYP

Charakteristika	VATA	PITTHA	KAPHA
<b>Phänotyp</b>	Schmale Hüfte und Schulter	Durchschnittlicher Körperbau	Breite Hüfte und Schultern
<b>Körpergewicht</b>	niedrig	Durchschnitt	Hoch
<b>Ausdauer / Stärke</b>	Niedrig, schwach	ausreichend	Hoch, gut
<b>Hautzustand</b>	Dunkel, trocken, rau und faltig	Weich, hell, ölig, empfindlich mit rosa bis roten Leberflecken und Hautpigmentierung	Ölig, weiß, blass, feucht und glatt
<b>Haare</b>	Trocken, dunkelbraun bis schwarz und lockig	Fein, helles Braun, weich, frühe Ergrauung	Ölig, dunkel, kräftig, glatt oder wellig
<b>Zähne</b>	Groß, hervorstehend, Neigung zu Löchern	Gelblich, Neigung zu Verfärbungen	Weiß und groß
<b>Augen</b>	Klein, schwarz/braun	Grün oder grau	Weiß, klar, feucht
<b>Stimme / Sprechweise</b>	Schrill, schnell und gesprächig	Mittlere Stimmlage, diskussionsfreudig und überzeugend	Tiefe Stimmlage, langsam, melodios, monoton
<b>Stuhlgang</b>	Trockener, harter Stuhl, verstopft, Flatulenzen, irregulär in geringer Menge	Weicher, ölig, lockerer Stuhl, regelmäßige Ausscheidung	Schwerer, fester Stuhl, regelmäßige Ausscheidung
<b>Körperliche Aktivität</b>	Ruhelos, ermüdet schnell	Offensiv und fokussiert	Ruhig und beständig
<b>Appetit / Verdauung</b>	schwankend	Großer Hunger	Leichter Hunger
<b>Geschmacksvorlieben</b>	Ölig, schwer, warm, süß, salzig, sauer	Leicht, kalt, süß, bitter, zusammenziehend	Trocken, leicht, heiß, würzig, scharf, bitter, zusammenziehend
<b>Emotionaler Zustand</b>	Ängstlich, bemüht, unsicher, unberechenbar	Offensiv, leicht erregbar, ärgerlich, streitsüchtig	Ruhig, liebenswürdig, eigensinnig
<b>Mentale Tendenzen</b>	Hinterfragt, ideenreich, Entscheidungsfindung schwierig	Verurteilend, willensstark, stur	Stabil, logisch, ruhig, gefühlvoll
<b>Schlafmuster</b>	Kurzer, unruhiger Schlaf von 4 - 5 Stunden Dauer	Guter, leicht unruhiger Schlaf von 5 - 7 Stunden Dauer	Tiefer, erholsamer, langer Schlaf, schläft leicht ein, ca. 8 Stunden
<b>Träume</b>	Furcht, fliegen, rennen	Feuer, Emotionales	Wasser, ruhige Inhalte
<b>Sexualtrieb</b>	häufig	durchschnittlich	Periodisch, nicht häufig
<b>Gedächtnis</b>	Kurzzeitgedächtnis, lernt/vergisst schnell	Gut, aber nicht sehr langfristig	Lernt langsam, gutes Langzeitgedächtnis
<b>Verhalten in Finanzangelegenheiten</b>	Gibt Geld schnell und unklug aus	Spart durchschnittlich	Spart viel und häuft Wohlstand an
<b>Puls</b>	Schnell mit Verlagerungen	Gemäßigt, mit Sprüngen	Langsam und konstant
<b>Herzfrequenz</b>	80 - 100/Min.	70 - 80/Min.	60 - 70/Min.
<b>Reaktion auf Bedrohung</b>	Ängstlich, furchtsam, zieht sich zurück	Wütend, gereizt, setzt sich zur Wehr	Gleichgültig, zieht sich zurück



## AYURVEDA PACKAGES

### AYURVEDA ... ZUM AUSPROBIEREN

2 Übernachtungen/1 Ayurveda-Tag

Für Neugierige und Einsteiger haben wir dieses Kennenlern-Paket geschnürt. Erleben Sie die wohltuende und heilsame Wirkung des traditionellen Ayurveda. Das Paket umfasst die ganzheitliche Diagnostik eines erfahrenen Ayurveda-Spezialisten und Yoga (50 Min. unter Anleitung).

- Ayurvedische Diagnostik mit Typ-Bestimmung, Besprechung des persönlichen Gesundheitsfragebogens mit Empfehlung individueller Behandlungen, typgerechter Ernährung und Lebensstil-Veränderung
- 1 Synchronbehandlung (ca. 50 Min.) nach Empfehlung des Spezialisten
- 1 Teilbehandlung (ca. 30 Min.) nach Wunsch oder ärztlicher Empfehlung
- täglich Yoga\*

**€ 210,-**  
zzgl. ayurvedische Vollpension und Übernachtung  
im Hotel Fontana

\* Yoga Einzelstunden zur ganz persönlichen Unterstützung auf Ihren Gesundheitszustand abgestimmt zusätzlich buchbar

\* Meditation zusätzlich buchbar



## AYURVEDA RELAX ENTSPANNUNGSPAKET

6 Übernachtungen/5 Ayurveda-Tage

Diese Erfrischung-Kur lässt Sie den Stress und den Alltag vergessen. Körper, Geist und Seele kommen zur Ruhe. Sie beugen den durch Stress ausgelösten Alterungsprozessen vor und finden Ihr Gleichgewicht wieder. Genießen Sie die aufbauende und verjüngende Wirkung des Ayurveda.

### Relax-Paket

- Ayurvedische Diagnostik mit Typ-Bestimmung, Besprechung des persönlichen Gesundheitsfragebogens mit Empfehlung individueller Behandlungen, typgerechter Ernährung und Lebensstil-Veränderung
- 4 Einzelgespräche mit dem Ayurveda-Spezialisten
- 1 Synchronbehandlung (ca. 50 Min.) nach Empfehlung des Ayurveda-Spezialisten
- 1 Teilkörperbehandlung z. B. Shiro Abhyanga (ca. 30 Min.), entspannt, löst Stresssymptome
- 3 Mukha Lepam Gesichtspackungen (30 Min.), entspannend und verjüngend
- 4 Milch- bzw. Ölbäder (30 Min.) mit speziell abgestimmter Kräutermischung für Ihre Entspannung
- Naturheilmittel nach ärztlicher Verordnung täglich als Nahrungsergänzungsmittel
- 6 x Yoga\*
- Auf Allergien oder Unverträglichkeiten stellt sich die Hotelküche gerne ein

€ 840,-

zzgl. ayurvedische Vollpension und Übernachtung im Hotel Fontana

\* Yoga Einzelstunden zur ganz persönlichen Unterstützung auf Ihren Gesundheitszustand abgestimmt zusätzlich buchbar

\* Meditation zusätzlich buchbar



## AYURVEDA DETOX ENTSCHLACKUNGSKUR (PANCHAKARMA)

Die Entgiftung des Körpers ist die Voraussetzung für ein gesundes Leben. Den Körper von unnötigen „Altlasten“ zu befreien, die durch unseren Lebensstil, unsere Ernährung, Krankheiten und Schicksalsschläge etc. angesammelt werden, ist Ziel dieser Kur. Nach dieser Reinigung sind Sie wieder frei für Neues. Sie können sich gesünder und nachhaltiger entwickeln und damit zu mehr Lebensfreude und Kraft finden. Durch die Ayurveda Anwendungen, Yoga und die unterstützenden Heilmittel wird dieser Prozess gefördert.

### Ayurveda Detox

- Ayurvedische Diagnostik mit Typ-Bestimmung, Besprechung des persönlichen Gesundheitsfragebogens mit Empfehlung individueller Behandlungen, typgerechter Ernährung und Lebensstil-Veränderung
- 13 Einzelgespräche mit dem Ayurveda-Spezialisten
- Naturheilmittel nach ärztlicher Verordnung täglich als Nahrungsergänzungsmittel
- täglich Yoga\*
- Ihre ayurvedische Ernährung wird mit Gewürzen auf Ihren Typ abgestimmt
- 13 Teilkörperbehandlungen (z. B. Pada Abhyanga) (ca. 30 Min.) je nach Typ und Diagnose
- 13 Ganzkörper-Massagen durch 2 TherapeutInnen je nach Dosha-Typ und Diagnose des Ayurveda-Spezialisten, wie z. B. Synchronbehandlung (ca. 50 Min.), Vasthy (reinigende, nährende Darmreinigung), Nasyam (Nasennebenhöhlenbehandlung) (30 Min.) oder Podikkizhy (Wärmebehandlung mit Kräuterstempeln)

### Panchakarma

13 Ayurveda-Tage

€ 2.270,-

### Panchakarma Intensiv

20 Ayurveda-Tage

€ 3.200,-

zzgl. ayurvedische Vollpension und Übernachtung im Hotel Fontana

\* Yoga Einzelstunden zur ganz persönlichen Unterstützung auf Ihren Gesundheitszustand abgestimmt zusätzlich buchbar

\* Meditation zusätzlich buchbar





## HEILFASTEN MIT AYURVEDA

7 Übernachtungen/6 Ayurveda-Tage

Bedingt durch zu wenig Bewegung und ungünstige Ernährungsgewohnheiten schummeln sich Jahr für Jahr einige Kilos auf die Hüften. Probieren Sie etwas Neues: eine Heilfasten-Kur mit ayurvedischer Unterstützung!

- Ayurvedische Diagnostik mit Typ-Bestimmung, Besprechung des persönlichen Gesundheitsfragebogens mit Empfehlung individueller Behandlungen, Ernährungsberatung und Fastenüberwachung
- täglich persönliches Einzelgespräch mit dem Ayurveda-Spezialisten
- 2 x Stirnölguss Shirodhara mit Massage (ca. 50 Min.)
- 2 x Fußmassage Padabyanga
- 1 Gesichtsmassage (30 Min.) Mukha Lepam
- 2 x Kopfmassage zur Linderung evtl. auftretender Spannungskopfschmerzen
- 1 Rückenmassage
- 1 Bauchmassage
- fastenkonforme Naturheilmittel nach ärztlicher Verordnung täglich als Nahrungsergänzungsmittel
- täglich Yoga\*

€ 840,-

zzgl. ayurvedische Fasternahrung und Übernachtung im Hotel Fontana

\* Yoga Einzelstunden zur ganz persönlichen Unterstützung auf Ihren Gesundheitszustand abgestimmt zusätzlich buchbar

\* Meditation zusätzlich buchbar



## BAD KISSINGEN

... ein besonderer Ort – im Sommer 2021 als eine von elf „Great Spa Towns of Europe“ zum UNESCO-Weltkulturerbe gekürt –, der einen fast zeitlosen Zauber ausstrahlt. Grandiose historische Gebäude, Grünanlagen und Parks, Rosengarten und Kurgarten, die Fränkische Saale, die sich durch die Stadt schlängelt – hier fällt es leicht, Zeit neu zu empfinden, Zeit für Muße, Zeit für Körper, Geist und Seele, Zeit für Gesundheit wiederzufinden.



**FONTANA**  
AYURVEDA · HOTEL · WELLNESS  
★ ★ ★ ★

Fontana GmbH | Marbachweg 2 | 97688 Bad Kissingen  
Telefon 0971 8049-0 | info@hotelfontana.de  
www.hotelfontana.de

Gäste im Hotel Fontana spüren hautnah die prächtige Atmosphäre eines der berühmtesten deutschen Kurorte. Nur ein kurzer Spaziergang und Sie sind im Herzen Bad Kissingens: dem Rosengarten mit Springbrunnen, den Kuranlagen und den weitläufigen Parks, die zum Draußensein einladen.

Die 79 komfortablen Zimmer sind alle mit Dusche/WC, Fön, TV, Radio/Wecker, Safe und größtenteils mit Balkon oder Terrasse ausgestattet, neun davon sind behindertengerecht und barrierefrei. Fast alle Zimmer sind bequem mit dem Lift zu erreichen. Kostenfreies WLAN steht den Gästen im ganzen Haus zur Verfügung.

In der Ayurvedischen Medizin spielt die Ernährung eine wichtige Rolle. Ayurveda-Gäste werden zur Unterstützung der Kuren mit ayurvedischer Vollpension verwöhnt. Alle Speisen werden individuell entsprechend dem Behandlungssetting frisch zubereitet.

Die hauseigene Wellness-Abteilung bietet vielfältige Behandlungen vom Fußbad mit Rosenblättern über Aromamassagen mit wohlriechenden Ölen bis hin zu kosmetischen Behandlungen.



**Einzelzimmer inklusive ayurvedischer Vollpension**

Standard EZ	125 €
Komfort EZ	130 €
Deluxe EZ	135 €

**Doppelzimmer inklusive ayurvedischer Vollpension**

Standard DZ	109 €
Komfort DZ mit Balkon	111 €
DZ Deluxe mit Terrasse	115 €

**Preise pro Person und Nacht**



## BRÜCKENSCHLAG NACH EUROPA

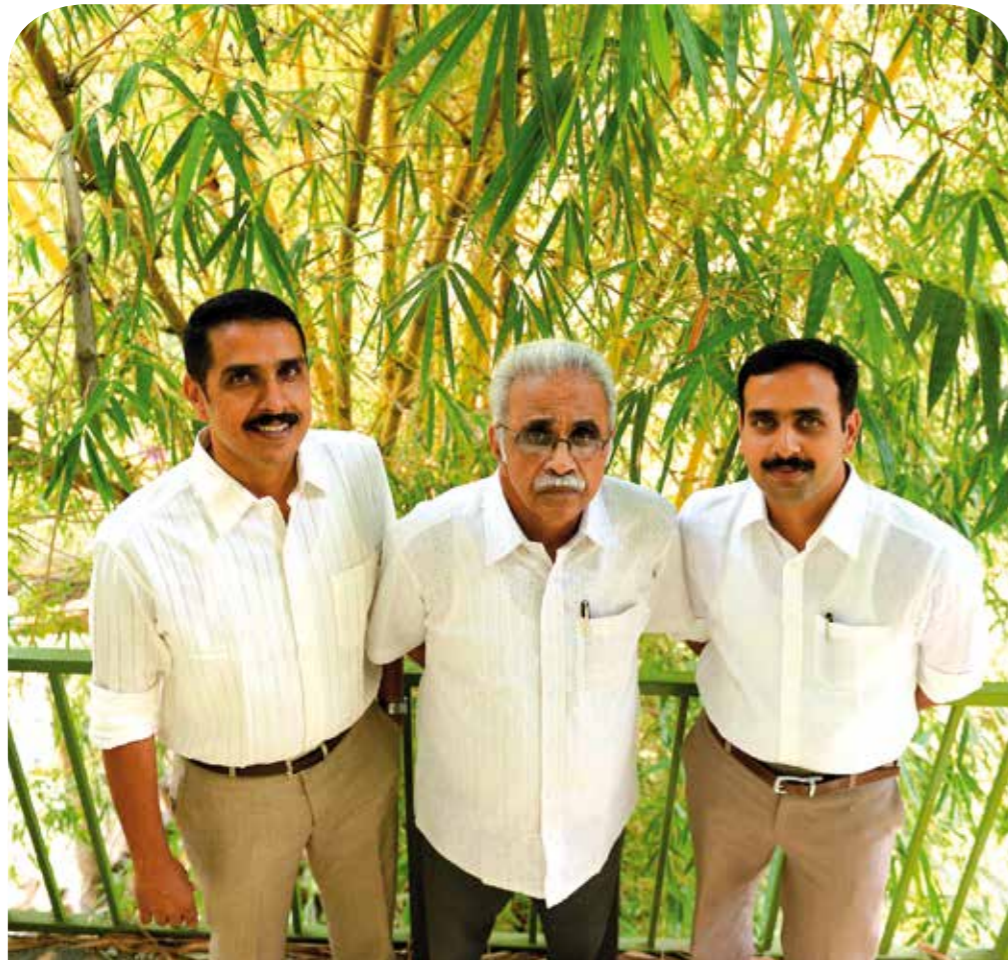
In achter Generation betreibt die Familie von Dr. Jobin Madukkakuzhy mit großer Leidenschaft die Heilkunst Ayurveda in Kerala, Südwest-Indien. Diese traditionellen Ayurveda-Familien und ihre Ärzte nennt man Vaidyas, ein Begriff aus dem Sanskrit, der für „Arzt oder Heiler“ steht. Wer die Familie kennengelernt hat, kann diesen Ausdruck nur bestätigen.

Dr. Jobin und seiner Familie ist es ein großes Anliegen, Menschen Linderung oder Heilung zu bringen. Basis hierfür ist das überlieferte Wissen der Vorfahren, aber auch modernste Technik kommt zum Einsatz. Die Ayurveda-Ärzte und Therapeuten, die in Deutschland praktizieren, werden im Stammhaus Parathodu in Kerala ausgebildet und folgen so in ihrem ayurvedischen Konzept der hohen Qualität der Madukkakuzhy-Tradition.

2006 kam Dr. Jobin zum ersten und – wie er dachte – einzigen Mal nach Deutschland. Zufällig traf er Ebba-Karina Sander - MBA -, Gesundheitsökonomin und Dozentin, die gerade ernsthaft erkrankt war und daher seine Einladung in das Ayurveda-Hospital in Kerala sofort annahm. Aus diesem Kontakt und Sanders Erfahrung mit der heilenden Kraft von Ayurveda entstand eine tiefe Freundschaft, die 2014 zum Aufbau der ersten gemeinsamen deutschen Niederlassung in Bad Bocklet führte und die sich nun mit einem zweiten Gesundheitszentrum in Bad Kissingen sehr erfolgreich weiterentwickelt. Die indischen Ayurveda-Ärzte arbeiten in ihrer Heimat als Ärzte in Praxen und Krankenhäusern und nutzen Diagnostik wie Röntgen oder Labor. In dieser Kombination ist Ayurveda ein Segen für die Menschheit.

Indische Ayurveda-Ärzte sind in Deutschland nicht als Ärzte nach deutschem Vorbild anerkannt; daher nutzen wir hier den Begriff „Ayurveda-Spezialisten“





Dr. Robin Jacob, Dr. Joy Mathew, Dr. Jobin Joy Madukkakuzhy

## AYURVEDA-ZENTRUM LAKE & MOUNTAINS

Dieser Ort in atemberaubend schöner Landschaft, an einem Regenwasser-See gelegen, umgeben von hohen Bergen, verbindet sich mit authentischem Ayurveda harmonisch zu einem heilenden Feld: Harmonie der Natur mit See und Bergen; Harmonie von Geist und Körper mit Yoga und Ayurveda, Harmonie der Religionen mit Kirche, Tempel und Moschee nebenan.

Das zweite Ayurveda Zentrum der Madukkakuzhy-Familie liegt nur 55 km (eine Stunde Fahrt) vom Internationalen Flughafen Cochin (Kochi) und eine gute Stunde von Parathodu entfernt. Geleitet wird es in bewährter Qualität von Ärzten und Mitarbeitern aus dem Madukkakuzhy-Stammhaus.

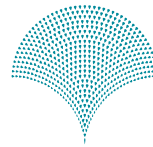
Die acht Bungalows bzw. Apartments liegen nahe des Dörfchens Kudayathoor, inmitten fast unberührter Natur mit Blick auf den Malankara-See. Gäste und Patienten genießen hier eine atemberaubende Aussicht auf den See ebenso wie den herrlichen Blick auf Tausende Hektar tropischer Pflanzenwelt und die weiten hohen Berge.

Weitere Informationen zu Ayurveda-Kuren im Madukkakuzhy-Stammhaus Parathodu oder im Lake & Mountains-Resort:  
[www.ayurveda-kerala.org](http://www.ayurveda-kerala.org) · [welcome@ayurveda-kerala.org](mailto:welcome@ayurveda-kerala.org)





**MADUKKAKUZH  
AYURVEDA**



**FONTANA**

AYURVEDA · HOTEL · WELLNESS



### **Madukkakuzhy Ayurveda Bad Kissingen im Hotel Fontana**

Marbachweg 2 · 97688 Bad Kissingen · Telefon 0971 8049-620

Betreiber: SANDER HEALTH GMBH · Persönliche Beratung: 0170 1144094

anmeldung@ayurveda-deutschland.org · [www.ayurveda-deutschland.org](http://www.ayurveda-deutschland.org)

#### **Stornierungsbedingungen**

Im Falle einer Stornierung berechnen wir wie folgt:

bis 31 Tage vor Anreise	kostenfrei
bis 30 – 15 Tage vor Anreise	30 % des Reisepreises
bis 14 – 7 Tage vor Anreise	50 % des Reisepreises
bis 6 – 0 Tage vor Anreise	70 % des Reisepreises
Bei vorzeitiger Abreise oder No-Show	100 % des Reisepreises

Wenn Sie innerhalb von 12 Monaten erneut Ayurveda-Leistungen buchen, rechnen wir Ihnen die Stornogebühren als Anzahlung an. Im Übrigen gelten die gesetzlichen Vorschriften.

## **Ausbildungshilfe für Kinder in Kerala e.V. Indien**

Der Förderverein „Ausbildungshilfe für Kinder in Kerala“ unterstützt Kinder – insbesondere Mädchen, aus armen Familien durch Schulbildung. Spenden für diesen guten Zweck sind jederzeit willkommen. Sprechen Sie uns gerne an. Kein Cent geht in die Verwaltung Ebba-Karina Sander und Dr. Jobin Madukkakuzhy übergeben persönlich das Geld direkt an die Schulen. **Ausbildungshilfe für Kinder in Kerala e.V.** | [www.hanstrust.com](http://www.hanstrust.com)