

zeit für mein ich

TCM

AYURVEDA

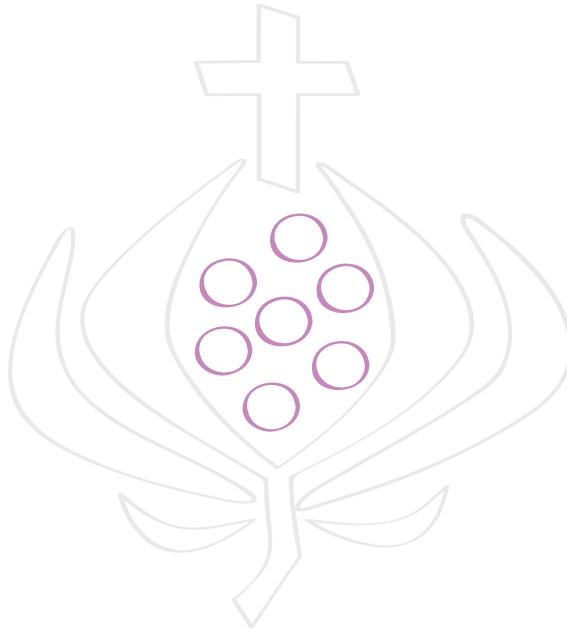
KNEIPP



**KURHAUS
SCHÄRDING**
BARMHERZIGE BRÜDER

gutes tun – und es gut tun

(Johannes von Gott, 1495 – 1550)



Seit der Antike ist der Granatapfel, dessen Strauch gleichzeitig Blätter, Blüten und Früchte trägt, ein Symbol göttlicher und menschlicher Liebe. Im Christentum wurde er zusätzlich ein Symbol für die Auferstehung.

Dass der Orden der Barmherzigen Brüder den Granatapfel als sein Symbol wählte, ist kein Zufall: Die Frucht, aus der die Kerne quellen, ist im Wappen der Stadt Granada abgebildet. In jener spanischen Stadt, deren Namen auf Deutsch übersetzt „Granatapfel“ bedeutet, wirkte der Ordensgründer der Barmherzigen Brüder, der Heilige Johannes von Gott.

So zeigt der Granatapfel symbolisch den Auftrag des Ordens: motiviert durch die christliche Botschaft (Kreuz), kranken, alten, behinderten und Hilfe suchenden Menschen in Liebe (Granatapfel) nahe zu sein und Hilfe und Hoffnung zu bringen.



grüss gott und herzlich willkommen



Das Kurhaus der Barmherzigen Brüder, 1931 eröffnet, unterstützt damals wie heute Menschen in ihrem Bemühen gesund zu bleiben oder wieder zu werden. Der Charakter und Charme des ehemaligen Klosters in einzigartiger Lage über dem Inn sind bis heute besonders – eine Oase der Ruhe und Quelle der Kraft, neuer Energie und Inspiration.

Nehmen Sie sich **ZEIT FÜR IHR ICH**. Stellen Sie sich selbst in den Mittelpunkt Ihrer Welt. Entdecken Sie neue Leichtigkeit, gelebte Achtsamkeit und sinnvolle Einfachheit.

Orientiert an unseren Grundwerten Qualität, Respekt, Verantwortung, Spiritualität und Hospitalität werden wir ein herzlicher Gastgeber für Sie sein. Wir freuen uns auf Sie!

Saji Mullankuzhy OH
Pater Provinzial der
Barmherzigen Brüder

Dir. Harald Schopf
Gesamtleitung
Kurhaus Schärding



Heilen mit der Kraft der Natur

Als Zentrum für angewandte Naturheilkunde stehen wir für die Integration und Kombination von ganzheitlicher Medizin und dem Erfahrungswissen Jahrtausende alter Heilkunden: Traditionelle Indische Medizin (Ayurveda), Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) und die Europäische Medizin nach Sebastian Kneipp. Unser Fokus ist dabei nicht die jeweilige Diagnose, sondern der einzelne Mensch in seinem Lebensumfeld. Dabei sind für uns individuelle Zuwendung in der Medizin, ganzheitliche Betrachtung, Verständnis und das persönliche Gespräch essentiell.

traditionelle indische medizin | ayurveda

Ayurveda ist weltweit die traditionelle Heilkunde mit dem ältesten und am meisten dokumentierten Erfahrungswissen. Mittlerweile auch von der WHO als medizinische Wissenschaft anerkannt, bietet die indische Heilkunde ein komplettes Diagnostik- und Behandlungssystem mit den Schwerpunkten Prävention, Lebensstil und Selbstheilungskraft. Ausleitende und ausgleichende Verfahren tragen hier zu mehr gesunden Jahren ebenso bei wie Ursachenvermeidung, Meditation und Yoga.

traditionelle chinesische medizin | tcm

Schon vor mehr als 2000 Jahren hat sich in China die Traditionelle Chinesische Medizin zur Hochblüte entwickelt. Auch sie betrachtet den Menschen in seiner Ganzheit und basiert auf dem Prinzip von YIN und YANG, wobei YIN Substanz und YANG Energie bedeutet. Wenn YIN und YANG in einem dynamischen Gleichgewicht sind, so befindet sich auch der Mensch in seiner „Mitte“. Basierend auf einer individuellen Diagnose ist TCM ein Komplex mehrerer Behandlungsmethoden wie Akupunktur mit Nadel oder Laser, Massagen, Bewegungsübungen sowie Heilkräuter und Tees.

traditionelle europäische medizin | kneipp

Das ganzheitliche Denken Sebastian Kneipps (1821-1897) gilt bis heute als wegweisend für eine zeitgemäße Vorsorgemedizin. Das Ziel ist, umfassende Gesundheit mit einfachen und natürlichen Mitteln zu erhalten bzw. ein sinnerfülltes Leben trotz einer Krankheit zu ermöglichen. Der Pfarrer und Naturheilkundler schuf ein visionäres Lebenskonzept, das den Menschen, seine Lebensgewohnheiten und seine natürliche Umwelt untrennbar als ausgewogene Einheit betrachtet. Wasseranwendungen, Bewegung, Ernährung, Heilpflanzen und Kräuter sowie Lebensordnung bilden das Fundament dieser europäischen Naturheilkunde. Eine besondere Beziehung zu Kneipp hat auch der Orden der Barmherzigen Brüder, die der berühmte „Wasserdoktor“ selbst zu seinen Erben ernannt hat.





Unser Ernährungskonzept

Die Küche der Achtsamkeit

Die Küche des Kurhauses, ausgezeichnet mit der Grünen Haube, ist eine Insel der Achtsamkeit. In Klöstern wurde immer schon die Aufgabe des Kochens nur einem ganz besonders achtsamen Menschen übertragen. Denn es heißt, dass die Gedanken während des schöpferischen Aktes der Zubereitung die Qualität der Mahlzeit beeinflussen – im positiven wie auch im negativen Sinne. Das Team rund um Diät- und Ayurvedakoch Gernot Flieder hat diese Philosophie verinnerlicht. Wir verarbeiten überwiegend saisonale Lebensmittel aus der Region – im Sommer sogar aus dem hauseigenen Gemüse- und Obstgarten –, aus biozertifizierter Landwirtschaft sowie fair gehandelte Produkte. Sei es basisch, vegetarisch, vegan, ayurvedisch oder auch klassisch österreichisch – unser leicht verdauliches, den Stoffwechsel regulierendes Ernährungskonzept basiert auf jahrelanger Erfahrung und Entwicklung. Die Gerichte, die unser Küchenteam täglich auf Ihren Tisch zaubert, vereinen Gesundheit und Genuss

zu einer wahren Gaumenfreude und spenden Energie für ein nachhaltig gesundes Leben.

Viele der heutigen, sogenannten Zivilisationskrankheiten, wie Übergewicht, Gelenkprobleme, Herz- und Gefäßkrankheiten sowie Bluthochdruck und auch geistige Erschöpfung können mit der richtigen Ernährung und Lebensweise aufgehalten oder sogar – je nach Stadium – symptomlos und damit schmerzfrei werden. Die Ernährung ist dabei oftmals der Schlüssel zu mehr Lebensqualität. Im Kurhaus Schärding lernen Sie wieder auf Ihre Intuition, Ihr Bauchgefühl zu achten und Sie erfahren viel Wissenswertes über das Lebenselixier Ernährung.



neue
leichtigkeit
für körper
und geist

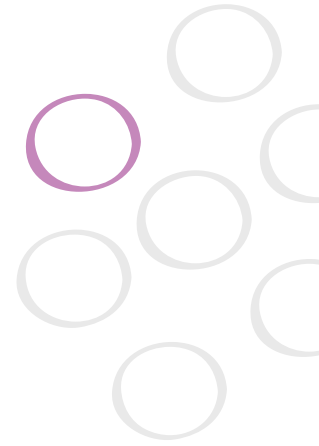




entgiften

INDIKATIONEN:

- Stoffwechselprobleme
- Übergewicht
- Immunschwäche
- Atemwegserkrankungen
- Nieren-/Blasenschwäche
- Magen-, Leber- und Darmstörungen



Fasten als Impuls zur Selbstheilung.

„Wenn man merkt, dass man gegessen hat, hat man schon zu viel gegessen“ (Sebastian Kneipp).

Dass vernünftiger Nahrungsverzicht Gesundheit fördern kann, haben Ärzte aller Zeiten und aus allen Kulturkreisen beobachtet. Fasten vermittelt eine neue Erfahrung – körperlich wie auch seelisch – und kurbelt die körpereigenen Selbstheilungskräfte an.

Begleitete Fastenangebote wie wir sie im Kurhaus Schärding praktizieren, sind mehr als nur das Weglassen von Essen. Unsere Fastentechnik ist eine Kombination aus speziellen Speisen, begleitenden Behandlungen, Bewegung sowie mentaler Fitness und basiert auf jahrzehntelanger Erfahrung. Wichtig sind uns zu dem ein sanfter Einstieg (Vorkur), eine professionelle Begleitung durch diplomierte Ernährungstrainerinnen sowie ein sinnvoller Übergang in den Alltag (Entlastungstag).

„Bei richtigem Lebensstil können wir 90 % der Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Krankheiten ausschließen.“
(Prof. Dr. Michalsen, Charité Berlin)



Basenfasten – abnehmen ohne zu hungern.

Die westliche Zivilisationsgesellschaft macht viele Menschen „sauer“. Unausgewogene Ernährung, zu viel an Wurst und Fleisch, zu viel an weißem Zucker, Süßstoffen, Kaffee und Alkohol, Bewegungsarmut und Stress bewirken, dass der Säure-Basenhaushalt kippt.

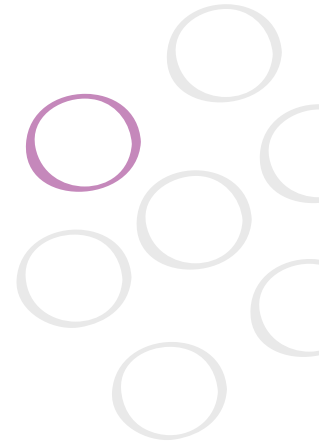
Basenfasten kann helfen bei:

- Kopfschmerz, Migräne
- Magen-, Leber-, Gallen- und Darmstörungen
- Sodbrennen, Reizmagen
- Rücken-, Nacken- und Schulterschmerzen
- Weichteil- und Gelenkrheuma (Arthrosen)
- Übergewicht und Folgen
- Gicht, erhöhter Harnsäure
- Herz- und Kreislaufstörungen
- psychosomatischen Störungen, Erschöpfung
- chronischen Infekten

Was bewirkt Basenfasten? Ihr Nutzen.

1. Mit unserer kalorienreduzierten Ernährung aktivieren Sie Ihren Stoffwechsel und Verdauung. Ihre Säure-Basen-Balance normalisiert sich, eine Gewichtsabnahme ist sehr wahrscheinlich.
2. Wir unterstützen die Entgiftungsprozesse im Körper durch natürliche Behandlungen. Sie erleben die Kraft unserer Symbiose von integrativer Medizin und europäischer Naturheilkunde.
3. Sie entdecken eine neue Denk- und Lebensphilosophie sowie eine lebbare Kultur der Achtsamkeit. So kommen Sie in Kontakt mit Ihrem „inneren Arzt“ und können nachhaltig Ihre Selbstheilungskräfte aktivieren.

entgiften fasten



BASENFASTEN – 7 Tage

- 7 Tage/6 Nächte (So-Sa)
Vollpension mit basischer Ernährung (800 kal) und Kräutertees
- Arztgespräch
- Begleitende Gruppengespräche und Vorträge
- 12 entgiftende und stoffwechsellanregende Kneippbehandlungen (Wickel, Waschungen, Güsse, Bäder) je nach ärztlicher Empfehlung
- 1 entspannende Ganzmassage (30 min)
- Bewegungseinheiten in der Natur (Gruppe)
- Kochworkshop

Preis/Person	EZ	DZ
KNEIPP	€ 886,-	€ 886,-
KURHAUS	€ 940,-	€ 922,-
PANORAMA	€ 994,-	€ 976,-
DOMIZIL NOVA		€ 1.108,-

BASENFASTEN – 11 Tage

- 11 Tage/10 Nächte (So-Mi)
Vollpension mit basischer Ernährung (800 kal) und Kräutertees
- Arztgespräch
- Ärztliches Abschlussgespräch
- Begleitende Gruppengespräche und Vorträge
- 18 entgiftende und stoffwechsellanregende Kneippbehandlungen (Wickel, Waschungen, Güsse, Bäder) je nach ärztlicher Empfehlung
- 2 entspannende Ganzmassagen (à 30 min)
- Bewegungseinheiten in der Natur (Gruppe)
- Kochworkshop

Preis/Person	EZ	DZ
KNEIPP	€ 1.431,-	€ 1.431,-
KURHAUS	€ 1.521,-	€ 1.491,-
PANORAMA	€ 1.611,-	€ 1.581,-
DOMIZIL NOVA		€ 1.801,-

Selbstverständlich bieten wir auch eine 14-tägige Basenfasten-Kur an. Wir beraten Sie gerne.

Aufbauend auf unseren Fastenangeboten bieten wir Ihnen einzelne Module zu bestimmten Schwerpunkten an.

Modul ENTSPANNUNG (zubuchbar)

- 1 Tuinamassage (60 min)
- 1 Akupressur (30 min)
- 1 x Yoga „INNBalance“ (Gruppe), meditativ
- 5 x Yoga (Gruppe)
- 2 x meditatives Entspannungstraining nach Jacobson (Gruppe)

Modulpreis € 234,-

Modul STOFFWECHSEL (zubuchbar)

- 2 Akupressuren (à 30 min)
- 1 Lymphdrainage (60 min)
- 2 Baseninfusionen
- 1 medizinische Ernährungsberatung

Modulpreis € 356,-

Modul MOBILISATION (zubuchbar)

- 2 Pichu
- 2 Faszienmassagen (à 30 min)
- 1 Basen- oder Schmerzinfusion
- 2 x Einzelheilgymnastik
- 1 x Workout von Kopf bis Fuß in der Natur (Gruppe)

Modulpreis € 390,-



Heilfasten nach Dr. Buchinger

Medizinisches Fasten ist bewusster Verzicht, eine kontrollierte und gesteuerte Erfahrung des Mangels. Sie nehmen nur Flüssiges zu sich - Gemüsebrühen, Obst- und Gemüsesäfte, Wasser und Tees. Erfolgreiches Heilfasten erhöht so auch die Selbstwirksamkeit - die Einsicht und Motivation für einen Neubeginn durch den Verzicht auf alles Überflüssige.

Heilfasten kann helfen bei:

- Fettstoffwechselstörungen (zB Cholesterin)
- Übergewicht und Folgeerscheinungen
- Herz- und Kreislaufstörungen
- Reizmagen, Gastritis
- chronische Lebererkrankung
- Hautprobleme
- Weichteil- und Gelenkrheuma (zB Arthrose)
- Allergien
- Erschöpfungszustände

Was bewirkt Heilfasten? Ihr Nutzen.

1. Heilfasten bedeutet Verzicht auf feste Nahrung und Genussmittel für einen klar definierten Zeitraum. Ziel ist es, den Magen-Darm-Trakt völlig zu entleeren und zu entlasten.
2. Die „überevollen Speicher“ im Körper werden geleert, Schlacke und Gifte werden ausgeschwemmt. Vor allem Eiweiße mit zu viel Zucker, die den Stoffwechsel belasten, werden stark abgebaut. Dazu kommen eine gleichzeitige Reinigung des Darms und die nachweisliche Stärkung des Immunsystems.
3. Bewusstes Heilfasten bringt zudem innere Ruhe und Besinnung und führt im geistig-seelischen Bereich zur Abklärung und zum Abbau von Ängsten und Stress.

entgiften fasten

HEILFASTEN – 7 Tage

- 7 Tage/6 Nächte (So-Sa)
Vollpension (400 kal) mit frischen Säften, Kräutertees und leichter Aufbaukost
- Arztgespräch
- Begleitende Gruppengespräche und Vorträge
- 12 entgiftende und stoffwechsellanregende Kneippbehandlungen (Wickel, Waschungen, Güsse) je nach ärztlicher Empfehlung
- 1 entspannende Ganzmassage (30 min)
- 1 x meditatives Entspannungstraining nach Jacobson (Gruppe)
- Bewegungseinheiten in der Natur (Gruppe)
- Kochworkshop

Preis/Person	EZ	DZ
KNEIPP	€ 839,-	€ 839,-
KURHAUS	€ 893,-	€ 875,-
PANORAMA	€ 947,-	€ 929,-
DOMIZIL NOVA		€ 1.061,-

HEILFASTEN – 11 Tage

- 11 Tage/10 Nächte (So-Mi)
Vollpension (400 kal) mit frischen Säften, Kräutertees und leichter Aufbaukost
- Arztgespräch
- Ärztliches Abschlussgespräch
- Begleitende Gruppengespräche und Vorträge
- 18 entgiftende und stoffwechsellanregende Kneippbehandlungen (Wickel, Waschungen, Güsse) je nach ärztlicher Empfehlung
- 2 entspannende Ganzmassagen (à 30 min)
- 2 x meditatives Entspannungstraining nach Jacobson (Gruppe)
- Bewegungseinheiten in der Natur (Gruppe)
- Kochworkshop

Preis/Person	EZ	DZ
KNEIPP	€ 1.359,-	€ 1.359,-
KURHAUS	€ 1.449,-	€ 1.419,-
PANORAMA	€ 1.539,-	€ 1.509,-
DOMIZIL NOVA		€ 1.729,-

Selbstverständlich bieten wir auch eine 14-tägige Heilfasten-Kur an. Wir beraten Sie gerne.

Aufbauend auf unseren Fastenangeboten bieten wir Ihnen einzelne Module zu bestimmten Schwerpunkten an.

Modul ENTSPANNUNG (zubuchbar)

- 1 Tuinamassage (60 min)
- 1 Akupressur (30 min)
- 1 x Yoga „INNBalance“ (Gruppe), meditativ
- 5 x Yoga (Gruppe)
- 2 x meditatives Entspannungstraining nach Jacobson (Gruppe)

Modulpreis € 234,-

Modul STOFFWECHSEL (zubuchbar)

- 2 Akupressuren (à 30 min)
- 1 Lymphdrainage (60 min)
- 2 Baseninfusionen
- 1 medizinische Ernährungsberatung

Modulpreis € 356,-

Modul MOBILISATION (zubuchbar)

- 2 Pichu
- 2 Faszienmassagen (à 30 min)
- 1 Basen- oder Schmerzinfusion
- 2 x Einzelheilgymnastik
- 1 x Workout von Kopf bis Fuß in der Natur (Gruppe)

Modulpreis € 390,-



Pancha Karma

Die im Körper angestauten Schlackenstoffe und Gifte können noch lange, bevor akute Beschwerden auftreten, schleichend die Leistungsfähigkeit und das Wohlbefinden schmälern sowie Stimmungsschwankungen hervorrufen. In der ayurvedischen Heilkunst gehören deshalb Vorbeugung und Heilung eng zusammen. Man versucht, die Auslöser von Erkrankungen zu verstehen und ungesunde Angewohnheiten abzustellen.

Selbst-Heilungs-Kräfte

Dazu gibt es eine Reihe von Behandlungen, die vor allem dem Körper dabei helfen sollen, „sich selbst zu helfen“ und somit auch den Verschleißprozess des Alterns zu verlangsamen. Bei den meisten üblichen Reinigungskuren gelingt nur die Ausspülung der wasserlöslichen Schlacken und Gifte. Pancha Karma schafft es jedoch durch

besondere Anwendungen und die Einnahme von Ghee (sprich „gie“), einem speziell gereinigten Butterschmalz, den Körper auch von fettlöslichen Giften zu befreien. Neben den reinigenden Anwendungen gehören auch eine abgestimmte Ernährung, entspannende Anwendungen mit hochwertigen Ölen aus Indien, Dampfbäder und Yoga zu einer erfolgreichen Pancha Karma-Kur.

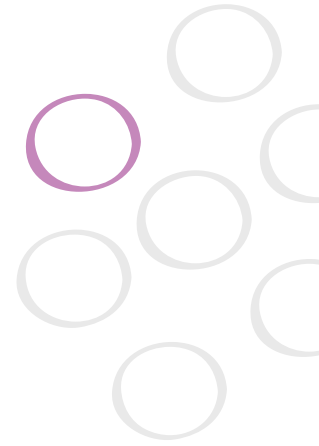
Regeneration

Die Behandlungen helfen bei der Stabilisation des vegetativen Nervensystems, was entscheidend zur Harmonisierung von Körper, Geist und Seele beiträgt. Das Nervensystem schaltet auf Ruhe um und eine tiefgreifende Regeneration beginnt. Pancha Karma hat sich bei chronischen Schmerzen und Infekten, Asthma, Allergien, Bluthochdruck oder Kopfschmerzen bewährt.

entgiften pancha karma

INDIKATIONEN:

- Chronische Schmerzen
- Infekte
- Asthma
- Allergien
- Bluthochdruck
- Kopfschmerzen
- Verdauungsstörungen
- Erschöpfung



AYURVEDISCHE REINIGUNG

- 8 Tage/7 Nächte (So-So)
mit ayurvedischer Vollpension und Kräutertees
- Arztgespräch
- Beratung nach Ayurveda mit Dosha-Check
- Abschließende ayurvedische Beratung
- 3 Abhyanga Ganzmassagen
- 2 Kizhi Ganzmassagen
- 2 Shirodhara (Stirnguss)
- 2 Nasya
- 3 x Svedana (Dampfbad)
- Yoga (Gruppe)
- Ayurvedischer Kochworkshop

Preis/Person	EZ	DZ
KNEIPP	€ 1.716,-	€ 1.716,-
KURHAUS	€ 1.779,-	€ 1.758,-
PANORAMA	€ 1.842,-	€ 1.821,-
DOMIZIL NOVA		€ 1.975,-

PANCHA KARMA KUR KOMPAKT


- 11 Tage/10 Nächte
mit ayurvedischer Vollpension und Kräutertees
- Arztgespräch
- Begleitung durch unseren Ayurveda-Meister
- Sämtliche ärztlich verordnete Ayurveda-Behandlungen
- Yoga (Gruppe)
- Ayurvedischer Kochworkshop

Preis/Person	EZ	DZ
KNEIPP	€ 2.573,-	€ 2.573,-
KURHAUS	€ 2.663,-	€ 2.633,-
PANORAMA	€ 2.753,-	€ 2.723,-
DOMIZIL NOVA		€ 2.943,-

PANCHA KARMA KUR KLASSISCH

- 15 Tage/14 Nächte (So-So)
mit ayurvedischer Vollpension und Kräutertees
- Arztgespräch
- Begleitung durch unseren Ayurveda-Meister
- Sämtliche ärztlich verordnete Ayurveda-Behandlungen
- Yoga (Gruppe)
- Ayurvedischer Kochworkshop

Preis/Person	EZ	DZ
KNEIPP	€ 3.603,-	€ 3.603,-
KURHAUS	€ 3.729,-	€ 3.687,-
PANORAMA	€ 3.855,-	€ 3.813,-
DOMIZIL NOVA		€ 4.121,-

A woman with blonde hair is lying in a colorful, multi-colored striped hammock. She is wearing a light-colored, patterned top and is looking off to the side with a relaxed expression. The hammock is suspended by ropes and wooden bars. The background is a lush green lawn with trees and foliage, suggesting a park or garden setting. The lighting is bright and natural, indicating it's daytime.

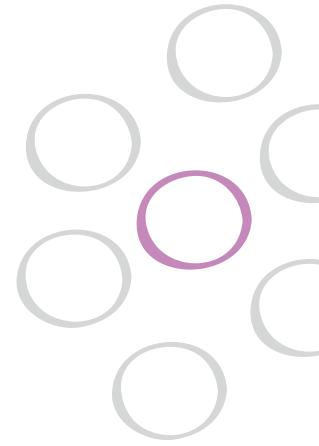
auf dem weg
zu sich selbst



auftanken

INDIKATIONEN:

- Erschöpfung
- Schlafstörungen
- Herz-/Kreislaufstörungen
- Atemwegserkrankungen
- Konzentrationsstörungen
- Müdigkeit



Ungesunde Lebensgewohnheiten, Leistungsdruck am Arbeitsplatz und im Privatleben – der moderne Mensch zahlt einen hohen Preis für das, was in unserer Gesellschaft allgemein als erstrebenswert gilt. Es wäre lebensfremd, wollte man sich aus dem Kreislauf des Alltags komplett ausklinken. Doch man kann sich Oasen schaffen, in denen man wieder zur Ruhe kommt, auftankt und regeneriert.

Auf sich Acht geben

Im Kurhaus Schärding begegnen wir Erschöpfung und Energiemangel mit einer sogenannten „Zeit ordnenden Therapie“ – entwickelt nach den Prinzipien der Schonung, Normalisierung, Regulierung und anschließender Kräftigung. Wichtiger Bestandteil des Konzeptes ist eine Ernährungsumstellung auf eine säure- und basenharmonisierte Kost, ergänzt durch Kräuter und Heilwässer. Kneipp-anwendungen mit Granderwasser stabilisieren mit sanften Reizen das Nervensystem, gezielte ayurvedische Behandlungen, Bäder und Massagen werden als besonders wohltuend empfunden und mobilisieren innere Kräfte.

Wieder ausgeglichen und stark

Einen elementaren Beitrag, um wieder „ins Lot“ zu kommen, leistet auch die Traditionelle Chinesische Medizin. Sie bringt das Qi, die Lebensenergie des Körpers, wieder in einen natürlichen, ausgeglichenen Zustand und hilft, die Selbstheilungskräfte zu aktivieren. Mit Bewegungs- und Entspannungstrainings kehrt schließlich die Lebensfreude zurück, Sie fühlen sich ausgeglichen und stark, um Ihren Alltag gelassener und leichter bewältigen zu können.



*„Lernt das Wasser richtig kennen,
und es wird euch stets ein verlässlicher Freund sein.“*

Sebastian Kneipp, 17.5.1821 – 17.6.1897

KNEIPP FÜR EINSTEIGER – 7 Tage

Das ganzheitliche Denken Sebastian Kneipps (1821-1897) gilt noch heute als wegweisend für die europäische Naturheilkunde und eine zeitgemäße Präventivmedizin. Kneipp stellte die Elemente Wasser, Pflanzen, Bewegung, Ernährung und Balance in einen engen Zusammenhang. Der Name Kneipp steht somit nicht nur für wissenschaftlich fundierte naturheilkundliche Anwendungen, er steht für einen ganzheitlichen Lebensstil.

- 7 Tage/6 Nächte (So-Sa) mit Halbpension
- 6 vitalisierende Kneippgüsse
- 1 entspannende Ganzmassage (30 min)
- 1 x Aqua Fitness (Gruppe)

Preis/Person	EZ	DZ
KNEIPP	€ 588,-	€ 588,-
KURHAUS	€ 642,-	€ 624,-
PANORAMA	€ 696,-	€ 678,-
DOMIZIL NOVA		€ 810,-

Aufpreis Vollpension: € 78,-

ORIGINAL KNEIPP KUR – 14 Tage

- 14 Tage/13 Nächte (So-Sa) mit Halbpension
- Arztgespräch
- Folgeuntersuchung
- Individuelle Kneippbehandlungen (Wickel, Waschungen, Bäder, Packungen, Güsse) je nach ärztlicher Empfehlung
- 6 ärztlich verordnete Massagen (Ganzmassagen à 30 min, Lymphdrainagen à 40 min)

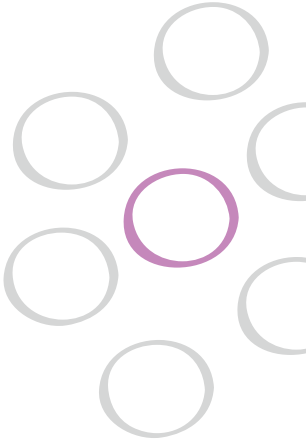
Preis/Person	EZ	DZ
KNEIPP	€ 1.864,-	€ 1.864,-
KURHAUS	€ 1.981,-	€ 1.942,-
PANORAMA	€ 2.098,-	€ 2.059,-
DOMIZIL NOVA		€ 2.345,-

Aufpreis Vollpension: € 169,-

Selbstverständlich bieten wir auch eine entsprechende dreiwöchige Kneippkur an! Wir beraten Sie gerne.



auftanken



ERHOLUNG PUR

- 4 Tage/3 Nächte (So - Mi oder Mi - Sa) mit Halbpension
- 2 vitalisierende Kneippgüsse
- 1 belebendes Luftperl-Fichtebad
- 1 entspannende Ganzmassage (30 min)

Preis/Person	EZ	DZ
KNEIPP	€ 316,-	€ 316,-
KURHAUS	€ 343,-	€ 334,-
PANORAMA	€ 370,-	€ 361,-
DOMIZIL NOVA		€ 427,-
Aufpreis Vollpension: € 39,-		

GESUND UND VITAL MAL DREI

Tauchen Sie ein in die Welt unserer drei Naturheilkunden. Kneipp, Traditionelle Chinesische Medizin und Ayurveda – authentisch und original.

- 7 Tage/6 Nächte (So-Sa) mit Halbpension
- 6 vitalisierende Kneippgüsse
- 3 Akupunktmassagen oder Tuina-Massagen
- 2 Abhyanga Teilmassagen

Preis/Person	EZ	DZ
KNEIPP	€ 786,-	€ 786,-
KURHAUS	€ 840,-	€ 822,-
PANORAMA	€ 894,-	€ 876,-
DOMIZIL NOVA		€ 1.008,-
Aufpreis Vollpension: € 78,-		

PILGERWOCHE – MEIN WEG

Pilgern hat Tradition und Zukunft! Wer sich heute auf den Weg macht, neue Perspektiven und Sichtweisen zu finden, sucht die Begegnung mit Menschen, Kultur, Natur und Brauchtum. Machen auch Sie sich auf den Weg und begeben Sie sich „auf die Spuren der Pilger und Wallfahrer“.

- 7 Tage/6 Nächte (So bis Sa) Vollpension mit basischer Ernährung (800 kal)
- 4 geführte Pilgerwanderungen
- 4 vitalisierend-erfrischende Kneippgüsse
- 1 Fußreflexzonenmassage (30 min)
- 1 Akupunkt- oder Tuina-Massage
- 1 x meditatives Entspannungstraining nach Jacobson (Gruppe)
- Geführte Meditation in der Gruppe
- Trinkflasche

Preis/Person	EZ	DZ
KNEIPP	€ 807,-	€ 807,-
KURHAUS	€ 861,-	€ 843,-
PANORAMA	€ 915,-	€ 897,-
DOMIZIL NOVA		€ 1.029,-

- Pilgertermine:** 16.06. bis 22.06.2019 (Fronleichnam)
 14.07. bis 20.07.2019
 04.08. bis 10.08.2019
 08.09. bis 14.09.2019



Rasayana

Die ayurvedische Fachrichtung „Rasayana“ wird häufig mit Verjüngung oder Anti-Aging übersetzt. Doch eine ganzheitliche Rasayana-Kur besteht aus viel mehr als nur „Verjüngungsmaßnahmen“, denn im Ayurveda hat dieser Begriff eine viel tiefergehende Bedeutung als bloß

Schönheit und Faltenfreiheit in der zweiten Lebenshälfte: Es geht darum, ganzheitlich den durchs Älterwerden entstehenden Leiden (z.B. Erschöpfung, Konzentrations- und Schlafstörungen bei Stress, ...) entgegenzuwirken.

RASAYANA – 4 Tage

- 4 Tage/3 Nächte (So-Mi oder Mi-Sa)
mit ayurvedischer Vollpension
- Beratung nach Ayurveda mit Dosha-Check
- 2 Abhyanga Ganzmassagen
- 2 Shirodhara (Stirnguss)
- 2 x Svedana (Dampfbad)
- Yoga (Gruppe)

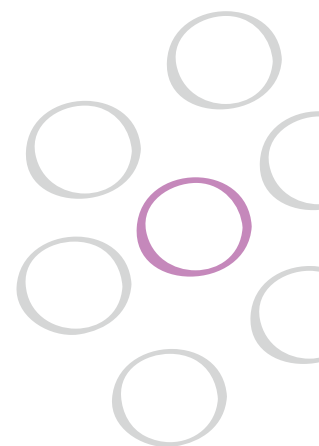
Preis/Person	EZ	DZ
KNEIPP	€ 738,-	€ 738,-
KURHAUS	€ 765,-	€ 756,-
PANORAMA	€ 792,-	€ 783,-
DOMIZIL NOVA		€ 849,-

RASAYANA – 7 Tage

- 7 Tage/6 Nächte (So-Sa)
mit ayurvedischer Vollpension
- Beratung nach Ayurveda mit Dosha-Check
- 2 Abhyanga Ganzmassagen
- 2 Shirodhara (Stirnguss)
- 1 Mukabhyanga (Gesichtsmassage)
- 1 Shiroabhyanga (für Kopf, Nacken, Schulter)
- Yoga (Gruppe)

Preis/Person	EZ	DZ
KNEIPP	€ 1.141,-	€ 1.141,-
KURHAUS	€ 1.195,-	€ 1.177,-
PANORAMA	€ 1.249,-	€ 1.231,-
DOMIZIL NOVA		€ 1.363,-

auftanken



SHANTI – INNERER FRIEDE

Das Wort „Shanti“ kommt aus dem indischen Sanskrit und bedeutet Friede und Glückseligkeit. Hier erfahren Sie, wie Sie Ihr Dosha wieder in Balance bringen und erleben tiefe Entspannung.

- 7 Tage/6 Nächte (So-Sa) mit ayurvedischer Vollpension
- Beratung nach Ayurveda mit Dosha-Check
- 2 Kizhi Ganzmassagen
- 3 Abhyanga Ganzmassagen
- 3 Shirodhara (Stirnguss)
- 3 x Svedana (Dampfbad)
- Yoga (Gruppe)

Preis/Person	EZ	DZ
KNEIPP	€ 1.513,-	€ 1.513,-
KURHAUS	€ 1.567,-	€ 1.549,-
PANORAMA	€ 1.621,-	€ 1.603,-
DOMIZIL NOVA		€ 1.735,-

MEINE KRAFTQUELLE – 7 Tage

Zeit für mein „Ich-bin-Ich“. Nehmen Sie sich eine Auszeit und lassen Sie sich ein auf ein ausgiebiges Rendezvous mit Ihnen selbst. Entdecken Sie die wirkungsvolle Symbiose unserer drei Naturheilkunden.

- 7 Tage/6 Nächte (So-Sa) mit Halbpension
- Ganzheitsmedizinische Untersuchung|Beratung
- 3 Ganzkörperwaschungen
- 3 individuelle Kneippbehandlungen (Güsse, Bäder) je nach ärztlicher Empfehlung
- 2 Abhyanga Ganzmassagen
- 2 Akupunktmassagen
- 2 Akupunktur
- 1 x Yoga „INNBalace“ (Gruppe), meditativ
- 2 x meditatives Entspannungstraining nach Jacobson (Gruppe)

Preis/Person	EZ	DZ
KNEIPP	€ 1.062,-	€ 1.062,-
KURHAUS	€ 1.116,-	€ 1.098,-
PANORAMA	€ 1.170,-	€ 1.152,-
DOMIZIL NOVA		€ 1.284,-

Aufpreis Vollpension: € 78,-

YOGA AM INN

Yoga ist eine Quelle der Entspannung, der Freude, der Stille und der inneren Mitte. Es zentriert den Geist, kräftigt den Körper und hilft, beide zu harmonisieren. Täglich bieten unsere indischen Yoga-Meister Hatha Yoga in der Gruppe an. Dieses ist besonders sanft und ergänzt die Ayurveda-Behandlungen in optimaler Weise, ohne den Körper zu überfordern. Im Sommer 2019 laden wir Sie zu speziellen **Yoga-Wochen** mit Najju Sebastian ein – Termine finden Sie ab April auf unserer website: www.kurhaus-schaerding.at.

MEINE KRAFTQUELLE – 11 Tage

- 11 Tage/10 Nächte (So-Mi) mit Halbpension
- Ganzheitsmedizinische Untersuchung|Beratung
- Beratung nach Ayurveda mit Dosha-Check
- 4 Ganzkörperwaschungen
- 4 individuelle Kneippbehandlungen (Güsse, Bäder) je nach ärztlicher Empfehlung
- 2 Abhyanga Ganzmassagen
- 2 Shirodhara (Stirnguss)
- 1 Tuina-Massage (60 min)
- 3 Akupunktmassagen
- 3 Akupunktur
- 1 x Yoga „INNBalace“ (Gruppe), meditativ
- 3 x meditatives Entspannungstraining nach Jacobson (Gruppe)

Preis/Person	EZ	DZ
KNEIPP	€ 1.826,-	€ 1.826,-
KURHAUS	€ 1.916,-	€ 1.886,-
PANORAMA	€ 2.006,-	€ 1.976,-
DOMIZIL NOVA		€ 2.196,-

Aufpreis Vollpension: € 130,-

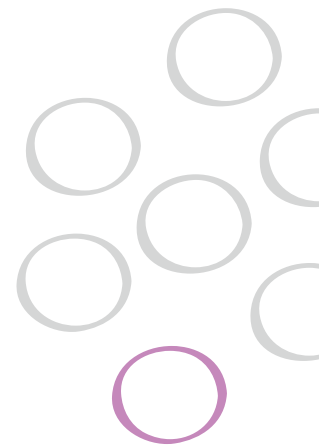


ihre gesundheit –
in den besten händen

schmerzfrei

INDIKATIONEN:

- Rückenschmerzen
- Arthrose
- Gelenksbeschwerden
- Kopfschmerz
- Migräne



Wer ständig unter Schmerzen leidet, muss eine massive Verschlechterung seiner Lebensqualität hinnehmen. Tut man nichts dagegen, gerät man in einen regelrechten Teufelskreis. Die Schmerzen werden chronisch, man gibt Gewohnheiten, Vorhaben, soziale Kontakte auf und öffnet dadurch Depressionen Tür und Tor. Wir konzentrieren uns im Kurhaus Schärding speziell auf die Vorbeugung und Linderung von Kopfschmerz und Migräne, Krankheiten des rheumatischen Formenkreises und Schmerzen, die von der Wirbelsäule ausgehen sowie Wechselbeschwerden.

Hand in Hand gegen den Schmerz

Im Rahmen der integrativen Medizin, also der Kombination naturheilkundlicher und schulmedizinischer Behandlungsmethoden, versuchen wir nebenwirkungsarm zu therapieren. Dabei konzentrieren wir uns auch auf jene Maßnahmen im Lebensstil, die zu einer Linderung oder sogar Gesundheit beitragen können. Das erfordert eine gewisse Selbstdisziplin, Achtsamkeit und auch Zeit. Denn was sich lange an Beschwerden und Schmerz aufgebaut hat, braucht auch etwas Zeit, wieder zu verschwinden.

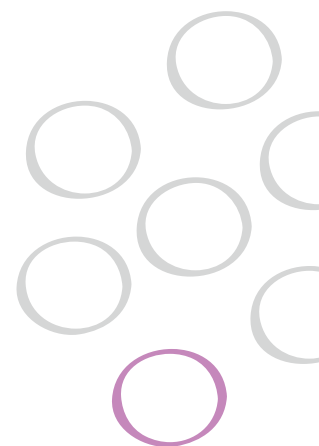


Ganzheitliche Schmerztherapie

Schmerz ist ein sinnvolles Warnsignal, das uns Menschen schützt. Erkrankungen des Bewegungsapparates sind aus ganzheitlicher Sicht oftmals ernährungs- und lebensstilbedingte Zivilisationskrankheiten, die infolge vieler verschiedener Faktoren bevorzugt im höheren Alter auftreten. Der Körper hat viele Jahre versucht, eine falsche Ernährungs- und Lebensweise zu kompensieren. Irgendwann schafft der Organismus dies aber nicht mehr und die Konsequenzen zeigen sich.

Wenn der Schmerz allerdings chronisch wird, hat er seine eigentliche lokale Ursache meist schon verloren – er hat sich in unser Gedächtnis eingebrannt. Während sich die herkömmliche Therapie bei Schmerzen auf die Beseitigung der Symptome konzentriert, geht unser naturheilkundlicher Ansatz einen anderen Weg. Wir betrachten den Menschen in seiner Ganzheit und so spielt bei Schmerzen nicht nur das Organ selbst, sondern auch das ganze Umfeld eine wichtige Rolle. Gemeinsam erarbeiten wir mit Ihnen ein individuelles Behandlungsprogramm für mehr Lebensqualität im Alltag.

schmerzfrei



GESUNDE GELENKE

Im Volksmund werden Schmerzen der Knochen und Gelenke, gleich welcher Ursache, als Rheuma bezeichnet. Generell unterscheidet man Gelenkbeschwerden, die durch Abnutzung entstehen (Arthrose), und solche, die durch Entzündungen ausgelöst werden (Arthritis). Daneben gibt es noch akute Anfälle von Gelenkschmerz aufgrund von Stoffwechselerkrankungen (zB Gicht). Mit entsprechenden Behandlungen aus Ayurveda und der TCM, Physiotherapie sowie ausgewogener Ernährung können wir helfen, Beschwerden zu lindern oder den Ursachen von Rheuma vorzubeugen.

- 7 Tage/6 Nächte (So-Sa) mit Halbpension
- Arztgespräch
- 3 Kizhi Ganzmassagen
- 3 Pichu
- 1 Akupunktmassage
- 1 Tuina-Massage (60 min)
- 1 individuelle Infusion nach ärztlicher Empfehlung
- 2 x Einzelheilgymnastik

Preis/Person	EZ	DZ
KNEIPP	€ 1.411,-	€ 1.411,-
KURHAUS	€ 1.465,-	€ 1.447,-
PANORAMA	€ 1.519,-	€ 1.501,-
DOMIZIL NOVA		€ 1.633,-
	Aufpreis Vollpension: € 78,-	

GESUNDE VENEN

Sie haben müde und schwere Beine, ständiges Ziehen oder Beinschwellungen? Dahinter steckt sehr oft eine beginnende Venenerkrankung, die frühzeitig behandelt werden sollte.

- 7 Tage/6 Nächte (So - Sa) mit Halbpension
- Arztgespräch
- 6 straffende Beinwickel
- 2 entstauende Lymphdrainagen (à 40 min)
- 9 durchblutungsfördernde Kneippgüsse

Preis/Person	EZ	DZ
KNEIPP	€ 857,-	€ 857,-
KURHAUS	€ 911,-	€ 893,-
PANORAMA	€ 965,-	€ 947,-
DOMIZIL NOVA		€ 1.079,-
	Aufpreis Vollpension: € 78,-	

„Schmerzinfusionen sind absolut sinnvoll und bringen rasche Erleichterung, bevor der Schmerz sich in das Gedächtnis einbrennen und somit zur Dauerfolter werden kann.“

Dr. Andrea Part, Kurärztin

REIBUNGSLOS – MEIN GESUNDER RÜCKEN

Die meisten Menschen leiden an „unspezifischen“ Rückenschmerzen. Hier hat sich unsere basische Heildiät (Basenfasten) bestens bewährt, da ein zu viel an Säure das Bindegewebe belasten kann. Zu dem kombinieren wir Behandlungen zum Muskelaufbau mit wärmender Entspannung und sanfter Dehnung.

- 7 Tage/ 6 Nächte (So-Sa) Vollpension mit basischer Ernährung (800 cal.)
- Arztgespräch
- 3 x Einzelheilgymnastik
- 2 individuelle Infusionen je nach ärztlicher Empfehlung
- 2 Heublumensäcke für den Rücken
- 4 Pichu
- 3 Faszienmassagen (à 30 min)
- 2 x funktionelles Rückentraining

Preis/Person	EZ	DZ
KNEIPP	€ 1.323,-	€ 1.323,-
KURHAUS	€ 1.377,-	€ 1.359,-
PANORAMA	€ 1.431,-	€ 1.413,-
DOMIZIL NOVA		€ 1.545,-



Inkludierte Leistungen

- Nächtigung in der gewählten Zimmerkategorie (Preis pro Person und Nacht)
- Frühstücksbuffet mit biologischen, veganen und regionalen Produkten
- Wahlmenüs aus der „Grünen Haube“ gekrönten Küche mittags und/oder abends (je nach Buchung)
- Erlesenes Teesortiment am Zimmer
- Aquathek und Kräuter-Teebar in der Bibliothek
- Private Spa mit Hallenbad, Finnischer Sauna, Infrarot-Wärmekabine und Dampfbad
- Fitnessraum mit Technogym-Geräten
- Bademantel und -tücher während des Aufenthalts
- Gesundheitsgymnastik am Vormittag
- Leih-Fahrräder und Nordicwalkingstöcke
- Vorträge und Möglichkeit am Gottesdienst in der Kurhauskirche teilzunehmen

Unser diagnostisches und therapeutisches Programm basiert auf einem Wochenrhythmus mit Beginn am Sonntag / Montag. Wir empfehlen einen Mindestaufenthalt von 7 Tagen und ersuchen Sie, sonntags bis 16:00 Uhr anzureisen. Bitte beachten Sie, dass an Feiertagen keine Therapien angeboten werden!

wohlfühlen

zimmerpreise



KNEIPP

Dusche/WC, SAT-TV, Radio, Telefon, stadt-bzw. innenhof-seitig

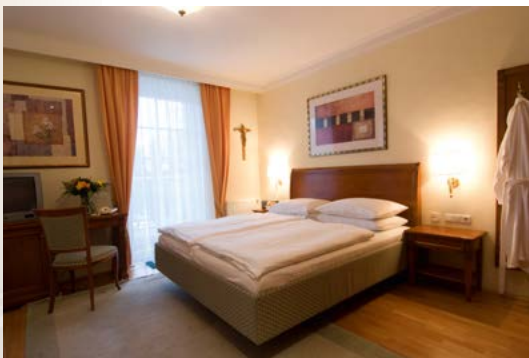
Nacht/Person	EZ	DZ
HALBPENSION	€ 79,-	€ 79,-
VOLLPENSION	€ 92,-	€ 92,-



KURHAUS

Dusche/WC, SAT-TV, Radio, Telefon, Kühlschrank, teilweise Balkon, stadt-oder parkseitig

Nacht/Person	EZ	DZ
HALBPENSION	€ 88,-	€ 85,-
VOLLPENSION	€ 101,-	€ 98,-



PANORAMA

Dusche/WC, Fön, teilweise Bidet, SAT-TV, Radio, Telefon, Safe, Kühlschrank, teilweise Balkon, inn- oder parkseitig

Nacht/Person	EZ	DZ
HALBPENSION	€ 97,-	€ 94,-
VOLLPENSION	€ 110,-	€ 107,-



DOMIZIL NOVA

Großzügige Suite, getrennter Wohn- und Schlafbereich, Dusche/WC oder Bad/teilweise Bidet, Sat-TV, Radio, Telefon, teilweise Balkon, Kühlschrank, parkseitig

Nacht/Person	DZ
HALBPENSION	€ 116,-
VOLLPENSION	€ 129,-

Anmerkung: Die Zimmer sind ab 14.00 Uhr beziehbar. Wir bitten Sie, das Zimmer am Abreisetag bis 11.00 Uhr frei zu machen. Preise zzgl. Toursimusabgabe: Erwachsene und Jugendliche ab 15 Jahre € 2,00 pro Tag.



ÄRZTLICHE LEISTUNGEN

Erstuntersuchung	€ 51,50
Folgeuntersuchung	€ 26,00
Ganzheitsmedizinische Untersuchung Beratung	€ 86,50
Ernährungsberatung	€ 57,50
Blutabnahme	€ 21,00
Mesotherapie	€ 41,00
Ohrakupunktur	€ 31,00
Akupunktur	€ 54,00
Akupunktur und Neuraltherapie	€ 66,00

INFUSIONSTHERAPIEN

Vitamin-C Infusion	€ 32,00
Baseninfusion	€ 66,00
Schmerzinfusion bei Migräne und akuten Schmerzzuständen	€ 70,00
Vitamin-Mineralstoffinfusion	€ 71,50
Gelenksinfusion zur Knorpelregeneration	€ 71,50
Leberinfusion	€ 71,50
Burn-out Prophylaxe	€ 92,00
Tinnitusinfusion	€ 92,00
Mikronährstoffprofil	Preis auf Anfrage
Nahrungsmittelenverträglichkeitsprofil	Preis auf Anfrage

LASERTHERAPIEN

Laserbehandlung klein	€ 7,50
Laserbehandlung	€ 22,00
Laserakupunktur	€ 54,00
Haemo-Laserbehandlung	€ 57,50

therapiepreise

KNEIPP-BEHANDLUNGEN

Waschung	€ 7,80
Herzauflagen mit Essig	€ 7,20

Güsse

Kleine Güsse (Nacken-, Ober-, Rücken-, Augen-, Gesichts-, Arm- oder Knieguss)	€ 11,20
Große Güsse Überwärmungsgüsse (Nacken-, Lumbal-, Schenkelguss), Voll- oder Blitzguss, Rautenblitzguss	€ 15,70

Bäder

Wechselbäder (Arm- oder Fußbäder)	€ 11,90
Ansteigende Bäder (Arm- oder Fußbäder)	€ 13,40
Sitzbäder (mit sämtl. Zusätzen)	€ 15,60
Wannenbäder (Kohlensäure, Sauerstoff, Luftperl u. sämtl. Zusätze)	€ 20,30

Wickel

Wickel (Schal-, Lenden-, Fuß-, Waden-, Knie-, Salz-, Retterspitzwickel, Auflagen)	€ 21,30
Kurzwickel (zum Abnehmen)	€ 23,50
Spanischer Mantel oder Salzhemd	€ 21,80

PACKUNGEN

Halslehmpackung , kalt	€ 7,20
Handknetpackung mit Moor, warm	€ 15,30
Kleine Packung (Füße, Ellbogen, Knie, Hände mit Lehm oder Topfen), kalt	€ 15,70
Große Packung (Beine, Hüfte, Arme, Schultern mit Lehm oder Topfen), kalt	€ 23,50
Heusackpackung	€ 21,30
Moorpackung , warm	€ 23,50
Fango, Öl, Sole im Wasserbett	€ 39,60
Algenbehandlung im Wasserbett	€ 43,70

INHALATIONEN

Inhalationen mit Sole, Mucosolvan, Bepanthen	€ 8,90
Kopfdampf	€ 20,80
Medizinischer Tee	€ 3,40

MASSAGEN

Teilmassage (20 min)	€ 26,50
Ganzmassage (30 min)	€ 36,50
Fußreflexzonentherapie (30 min)	€ 35,50
Breussmassage (30 min)	€ 43,70
Dornmassage (30 min)	€ 43,70
Lymphdrainage (30 min)	€ 38,70
Lymphdrainage (40 min)	€ 51,60
Lymphdrainage (60 min)	€ 77,50
Bauchbehandlung (Colonmassage, 15 min)	€ 25,50
Bindegewebsmassage (30 min)	€ 43,70
Faszienmassage (30 min)	€ 44,50
Individuelle Massagetherapie (40 min)	€ 55,00
Individuelle Massagetherapie (60 min)	€ 82,50

BEWEGUNGSTHERAPIEN

Funktionelles Rückentraining (Gruppe, 40 min)	€ 10,00
Pilates (Gruppe, 40 min)	€ 10,00
Aqua Fitness (Gruppe, 20 min)	€ 10,00
Meditatives Entspannungstraining nach Jacobson (Gruppe, 50 min)	€ 12,50
Yoga (Gruppe, 60 min)	€ 13,60
Yoga „INNBalance“ (Gruppe, 60 min), meditativ	€ 13,60
Personal Yoga (60 min)	€ 67,60
Einzelheilgymnastik (30 min)	€ 42,60
Einzelheilgymnastik im Wasser (30 min)	€ 42,60
Workout von Kopf bis Fuß in der Natur (Gruppe, 50 min)	€ 12,50

TCM-BEHANDLUNGEN

Akupunktmassage	€ 45,50
Akupressur Bauch oder Kopf (30 min)	€ 44,50
Tuina-Massage (30 min)	€ 44,50
Tuina-Massage (60 min)	€ 82,50
Fußbehandlung nach TCM (50 min)	€ 55,50
Gesichtsmassage nach TCM (60 min)	€ 110,00



AYURVEDA-BEHANDLUNGEN

Massagen

Abhyanga für die Haut u. muskuläre
Verspannungen

Teilmassage € 54,00
3 Behandlungen € 150,00

Abhyanga

Ganzmassage € 91,00
3 Behandlungen € 258,00

Shiroabhyanga für Kopf, Nacken und Schulter

Behandlung € 54,00
3 Behandlungen € 150,00

Pad-Abhyanga Fußmassage

Behandlung € 54,00
3 Behandlungen € 150,00

Mukabhyanga Gesichtsmassage zur
Entspannung und für die Haut

Behandlung € 59,00
3 Behandlungen € 165,00

Synchronmassage Abhyanga*

Harmonisierung von Körper und Haut

Teilmassage € 91,00
3 Behandlungen € 258,00

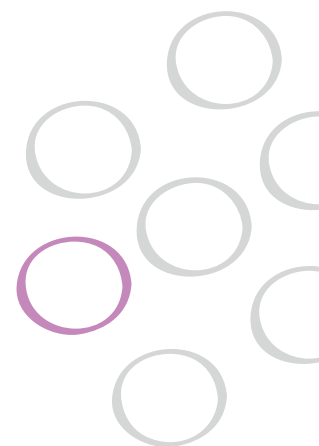
Synchronmassage Abhyanga*

Ganzmassage € 158,00
3 Behandlungen € 459,00

Nasya vitalisierende Anwendung des

Kopfbereiches
Behandlung € 51,00
3 Behandlungen € 141,00

therapiepreise



Udvaartana Massage mit Kräuterpulver
für Problemzonen wie Cellulite

Teilmassage	€ 69,50
3 Behandlungen	€ 196,50

Udvaartana

Ganzmassage	€ 126,50
3 Behandlungen	€ 364,50

Udsadana Massage mit Ölkräuterpaste
für Problemzonen wie Cellulite

Teilmassage	€ 69,50
3 Behandlungen	€ 196,50

Udsadana

Ganzmassage	€ 126,50
3 Behandlungen	€ 364,50

Kizhi* Stempel-Teilmassage für tiefsitzende,
muskuläre Verspannungen

3 Behandlungen	€ 214,00
----------------	----------

Kizhi* Stempel-Ganzmassage

3 Behandlungen	€ 401,00
----------------	----------

Naranga Kizhi* Zitronenkräuterstempel-Teil-
massage bei Gelenksschmerzen, Rheuma,
wirkt auch hautstraffend

3 Behandlungen	€ 214,00
----------------	----------

Naranga Kizhi* Zitronenkräuterstempel-
Ganzmassage

3 Behandlungen	€ 401,00
----------------	----------

Ölgüsse

Shirodara (Stirnguss) vegetativ ausgleichend,
beruhigend

Behandlung	€ 98,00
------------	---------

Shirodara (Stirnguss)

3 Behandlungen	€ 249,00
----------------	----------

Thakra Dhara (Stirnguss mit Buttermilch), kalt,
bei Stress, Belastung, psychosomatischen
Erkrankungen

Behandlung	€ 67,50
3 Behandlungen	€ 190,50

Sarvanga Dhara* (Königsguss) regt Haut- und
Organstoffwechsel an, bringt tiefe Entspannung

3 Behandlungen	€ 560,00
----------------	----------

Ölaufagen

Pichu bei chronischen Beschwerden,
für Gelenke, Füße, Knie, Hüften, Schulter,
Nacken, Rücken

Behandlung	€ 67,50
3 Behandlungen	€ 190,50

Janu Vasti bei Schmerzen
im Kniegelenk, Osteo-Arthritis

Behandlung ein Knie	€ 71,50
3 Behandlungen ein Knie	€ 202,50

Janu Vasti

Behandlung zwei Knie	€ 101,00
3 Behandlungen zwei Knie	€ 288,00

Khadi Vasti bei BWS+LWS-Syndrom,
Muskelverhärtung, Myogelosen

Behandlung	€ 90,00
3 Behandlungen	€ 255,00

Ausleitung

€ 81,00

Svedana (indisches Dampfbad)

€ 19,50

Beratung nach Ayurveda (30 min)

€ 48,00

Beratung nach Ayurveda (50 min)

€ 81,00

Yoga

Yoga (Gruppe, 60 min) € 13,60

Yoga „INNBalance“ (Gruppe, 60 min), meditativ € 13,60

Personal Yoga (60 min) € 67,60

* Diese Behandlungen werden von 2 Therapeuten
gleichzeitig durchgeführt.



für die vielen seiten in mir



Entdecken Sie bei Yoga, Aqua-Fitness sowie Entspannungseinheiten natürliche Bewegungsabläufe und erlernen Sie die Kunst der Achtsamkeit. Genießen Sie die Ruhe in unserem private spa mit Hallenbad und Sauna und zelebrieren Sie in den Hängematten im Park das süße Nichtstun – alter Baumbestand inklusive. Die ursprüngliche Au- und Flusslandschaft des Inn lädt Sie ein, die Natur zu Fuß oder mit dem Rad zu entdecken. Und ebenso verzaubert die Barockstadt Schärding mit bunten Märkten, Feinkost- und Fachwerkkläden sowie zahlreichen Parks und ausgezeichnete Kulinarik.

Ausflüge in das „bayerische Venedig“, die Drei-Flüsse-Stadt Passau, oder in den mystischen Sauwald mit Baumkronenweg bieten ebenso spannende Augenblicke wie ein Besuch des Augustiner Chorherren Stiftes in Reichersberg oder Golfgenuss am Celtic Golf Course.

Wir holen Sie gerne ab:

Taxibus (Sonntag), Schärding-Linz-Wien-retour
Preis pro einfacher Fahrt: LINZ: € 46,- WIEN: € 82,-



IMPRESSUM:

Änderungen vorbehalten. Alle angegebenen Preise sind Euro-Preise und verstehen sich zuzüglich Tourismusabgabe. Diese Preisliste ersetzt alle vorhergehenden und ist gültig ab 23. Dezember 2018. Fotos: Kurhaus Schärding | Schärding Tourismus | Cover: shutterstock.com

MEIN ZENTRUM FÜR NATURHEILKUNDE
KNEIPP | AYURVEDA | TCM

Kurhaus Schärding Barmherzige Brüder

Kurhausstraße 6 | A-4780 Schärding/Inn | Tel: +43 (0) 7712/3221 | kurhaus@bbschaerd.at | www.kurhaus-schaerding.at



**KURHAUS
SCHÄRDING**
BARMHERZIGE BRÜDER