

# Herzlich Willkommen im Ayurveda Kurzentrum by Birgit Moukom



Galo \*\*\*\*  
Resort Hotels  
[www.galohotels.com](http://www.galohotels.com)



MADERIA ISLAND / PORTUGAL



\*\*\*\* GALO RESORT HOTEL ALPINO ATLANTICO



### Was ist eigentlich Ayurveda?

**Ayurveda ist die älteste bekannte, noch heute angewandte Heilkunst der Welt. Sie entstand in der altindischen Hochkultur (der vedischen) und repräsentiert eine kontinuierliche Erfahrung von über 5000 Jahren. Der Begriff selbst stammt aus dem Sanskrit und bedeutet wörtlich "Wissenschaft vom Leben". Die ersten schriftlichen Belege über Ayurveda finden sich in den altindischen Veden, den "Büchern der Weisheit". Damit ist Ayurveda die erste systematische Sammlung des medizinischen Wissens. Durch Erfahrung und ständiges Experimentieren wurde diese älteste medizinische Lehre der Menschheitsgeschichte bis in die jüngste Zeit immer weiter entwickelt. Heute ermöglicht die Einbeziehung äußerer Faktoren wie Umweltbedingungen, Klima, Jahreszeiten und Ernährungsweise die Übertragung der ayurvedischen Prinzipien auf die Lebensbedingungen des Menschen in der westlich-zivilisierten Welt. Ziel des Ayurveda ist ein langes Leben in Gesundheit und Selbstverantwortung. Für uns ist es nicht von Wichtigkeit, eine ferne Kultur zu übernehmen, sondern ihre Prinzipien zu integrieren und auf unsere Möglichkeiten umzusetzen**



In unserem Ayurveda Heilzentrum regenerieren Sie sich in einer erfahrenen Facheinrichtung inmitten schöner Natur, direkt am Atlantik.

Nutzen Sie unsere ganzheitlichen Kurprogramme, die wir jedoch individuell auf Ihre Bedürfnisse abstimmen:

Die Basis aller Kuren ist die **REINIGUNGSKUR**. Sie bewirkt eine effektive und nachhaltige Entgiftung und Regeneration.

**Programm:**

- o umfassende Basis-Anamnese mit Pulsdiagnostik
- o Ernährungs- und Lifestyle Beratung
- o täglich abgestimmter Therapieplan mit ayurvedischen Massagen und Spezialbehandlungen (Schmerzbehandlung, Gewichtsreduzierung, Schlafstörungen, etc.)
- o ergänzende Therapieformen wie Akupunktur, Physiotherapie, Coaching
- o persönliche und emotionale Begleitung während der Kur
- o Vorträge, Yoga, Meditationen, Kochkurs, Ausflüge

**Umfang:** 14 Tage davon 13 Kurtage

**Kosten:** 1900 Euro pro Person

zzgl. Ayurveda Verpflegung und Unterkunft

Refugio dos Sonhos Lda.  
Ayurveda Kurzentrum by Birgit Moukom  
im Hotel Alpino Atlantico



### **ENTSPANNUNGSKUR**

**Erleben Sie die entspannende, regenerierende und entschlackende Wirkung von ayurvedischen Massagen, ayurvedischer Küche und Yoga. Unsere Entspannungskuren schenken Ihnen neue Vitalität und Lebensfreude, sie dienen zur Stabilisierung strapazierter Nerven und erschöpfter Kraft. Genießen Sie in einer persönlichen Atmosphäre äußerst wohltuende, tägliche Ölmassagen und lassen Sie sich von unseren erfahrenen Therapeuten und unserer excellenten Ayurveda Küche verwöhnen.**

**Umfang: 7 oder 14 Tage davon 6 bzw. 13 Kurtage**

**Kosten: 480 Euro/1040 Euro pro Person  
zzgl. Ayurveda Verpflegung und Unterkunft**



### **Exklusive Wochenendkur – ein Ayurveda- und Gourmet Erlebnis**

**Entspannen mit allen Sinnen – das ist unsere Botschaft an Sie für dieses Wochenende. Tauchen Sie ein in die Welt warmer Öle und duftender Gewürze. Steigern Sie Ihre Lebensenergie und –qualität bei einfühlsamen Ayurveda Massagen und delikaten Gourmet Menüs.**

#### **Programm:**

- o Padabhyanga, die ayurvedische Fuß- und Beinmassage**
- o Abhyanga, klassische Ganzkörper Ölmassage**
- o Mukabhyanga, die ayurvedische Gesichts- und Oberkörpermassage**
- o individuelle Ernährungsberatung**
- o Yoga**
- o Festliche Ayurveda Gourmetmenüs am Abend**

**Umfang: Freitagabend bis Sonntagnachmittag**

**Kosten: 270 Euro pro Person inkl. Abendessen  
zzgl. Unterkunft**

Refugio dos Sonhos Lda.  
Ayurveda Kurzentrum by Birgit Moukom  
im Hotel Alpino Atlantico



### **Abnehmen mit Ayurveda**

**Bringen Sie mit Ayurveda und Akupunktur Ihren Körper in sein Gleichgewicht. Unser spezielles Yogaprogramm bringt Sie in Bewegung und unsere gesunden, schlankmachenden Speisen stellen Ihren Körper auf „Abnehmen“ um.**

**Unser Coachingprogramm unterstützt dabei den mentalen Aspekt der Kur.**

**Ayurvedisch Abnehmen heißt: nicht hungern, sondern dem Körper das geben, was er wirklich braucht.**

**Umfang: 14 Tage davon 26 Behandlungen mit Ayurveda, Akupunktur, Coaching, Ernährungsberatung, täglich Yoga**

**Preis: 1550 Euro pro Person zzgl. Unterkunft und Ayurvedische Verpflegung**



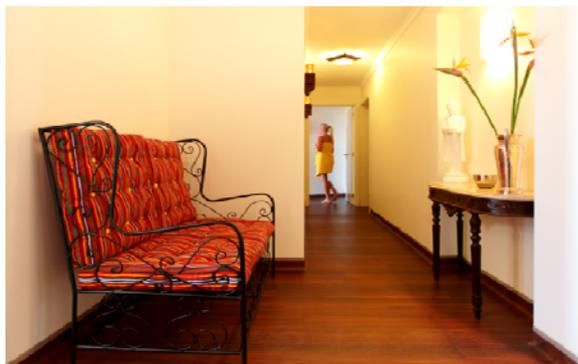
## **Ayurveda Tageskur**

**Gönnen Sie sich einen erholsamen Kurzurlaub und lassen Sie sich von uns einen Tag lang verwöhnen**

### **Programm:**

- o Einführungsgespräch**
- o Abhyanga – die Ganzkörperölmassage**
- o Ayurvedische Teilkörpermassage (Kopf, Rücken oder Füße)**
- o Svedana, ayurvedische Sauna**
- o Ayurvedisches Mittagessen**
- o Kräutertees**

**Kosten: 140 Euro pro Person  
(ideal auch als Geschenk-Gutschein)**



## Einzelbehandlungen

### Abhyanga – Ganzkörper Ölmassage

Einzel 74 Euro

### Trimurti

Ganzkörperpunktmassage 74 Euro

### Shiatsu

Japanische Fingerdruck Massage  
100 Min. 95 Euro

### Thai Yoga Massage

Akkupunktmassage und passives Yoga  
100 Min. 95 Euro

### Klangschalen Massage

100 Min. 95 Euro

### Yoga Privatstunde

30 Euro

### Mukabhyanga

Gesichts- und Oberkörpermassage 49 Euro

### Padabhyanga

Fuß- und Beinmassage 49 Euro

### Panahasveda

Rückenmassage 65 Euro

### Shirodara

Ernährungsberatung 60 Euro

### Akupunktur

Physiotherapie 55 Euro

### Kinesiologie/Coaching

60 Min. 60 Euro

70 Euro



### **Öffnungszeiten:**

**Montag – Samstag 09.00 – 19.00 Uhr**  
**Sonntags 10.00 – 18.00 Uhr**

**Telefon: 00351 291 930 948**

**Mobil: 00351 912634735**

**[www.ayurveda-madeira.com](http://www.ayurveda-madeira.com)**

**[info@ayurveda-madeira.com](mailto:info@ayurveda-madeira.com)**

**Hotel Alpino Atlantico**

**Rua da Falésia – Canico de Baixo**

Refugio dos Sonhos Lda. –  
Ayurveda Kurzentrum by Birgit Moukom  
im Hotel Alpino Atlantico