



7 ÜN inkl. Ayurveda-Kur p.P. ab

**1.484,- €**

**PROGRAMME**

**Allgemeine Leistungen**

Ayurvedische Vollpension, Teilnahme am tgl. wechselndem Sportprogramm laut Aushang.

**Stress off Kur**

Arztkonsultation, 1x Abhyanga, 1x Shirodhara Stirnölguß, 1x Padaabhyanga, 1x Avagaha Sweda -Ayurvedische Kurz Abhyanga mit Kräuterbad, Yoga, Pranayama, Nutzung des Wellnesscenters mit Badelandschaft, der Saunen und des Fitnessstudios

**Yoga Kur**

Eingang- und Abschlussuntersuchung, Kräuterpräparate, 12 Anwendungen pro Woche (6x Yoga, Pranayama und Meditation, 1x Chakra Himalayan Singing bowl Therapie, 1x Chakra Basti- Nabel Energie und Öl Behandlung mittels Teigring, 2x Mruth Lepana - Ganzkörper - Heilerde - Packung, 1x Shatkarmas - Yogische Reinigungsmethoden, 1x Basti- Kräuterdekot Darmeinlauf oder Darmreinigung mit Kautertee)

**Langhana Kur**

Eingang- und Abschlussuntersuchung, Kräuterpräparate, 8 Anwendungen (1x Garshan- Seidenhandschuhmassage, 2x Udwarthana-Kräuterpuder- / Kräuterpasten- Massage, 2x Naranga Kizhi- Kräuterstempelmassage, 1x Lepana-Kräuterpackung, 2x Kräuterdekot Darmeinlauf/ Darmreinigung mit Kräutertee), Yoga

**Rasayana Kur**

Eingang- und Abschlussuntersuchung, Kräuterpräparate, 10 Anwendungen (1x Abhyanga, 1x Abhyanga Relax, 1x Netratarpana/ Karna Poorana, 1x Shirodhara- Stirnölguß mit Kräuteröl, 2x Navara Kizhi-Ganzkörper Reisbeutelmassage, 1x Lepana- Kräuterpackung, 1x Padaabhyanga-Ayurvedische Fußmassage, 1x Avagaha Sweda- Ayurvedisches Kräuterbad, 1x Chakra Basti- Nabel Energie & Chakra Öl Behandlung mittels Teigring), Yoga, Pranayama.

**Ayurveda Panchakarma Kur**

Eingang-, Zwischen- und Abschlussuntersuchung, Ausleitung, ayurvedische Kräuterpräparate 13 Anwendungen (2x Abhyanga- Ganzkörpermassage, 1x Garshan- Seidenhandschuhmassage, 1x Shirodhara- Stirnölguß, 1x Pinda Sweda Kräuterstempelmassage, 1x Lepana- Kräuterpackung, 1x Netra Tarpana- Augenbehandlung, 1x Padaabhyanga- Fußmassage, 5x Yoga inkl. Meditation und Entspannungstechniken).

- Alternative Medizin
- Stress - Burn-Out-Syndrom
- Bewegungsapparat-Erkrankungen
- Entspannung - Erholung - Fitness
- Wellness
- Entschlackung - Fasten - Diät

**Bonus: Abo Hörzu-Gesundheit für Aufenthalte ab 7 ÜN**

**Ayurveda im 5-Sterne Ambiente**



**Grand Hotel Binz\*\*\*\***

Das Grand Hotel Binz liegt in ruhiger Umgebung direkt an der Strandpromenade. Der Strand liegt ca. 100m und das Ortszentrum sowie die Seebrücke ca. 500m entfernt. Ebenso erreichen Sie fußläufig den Kurpark.

**Kur & Erholung**

Therapiebereich, 2 vollausgebildete indische ayurvedische Kurärzte. Bade- und Wellnesslandschaft sowie Fitnessbereich auf ca. 750 m<sup>2</sup>. Hallenbad (12 x 6 m, 28°C) mit Whirlpool und Gegenstromanlage, türkischem Dampfbad, finnische Sauna, Duftsauna, Ruhe- und Liegebereich. Gegen Gebühr: Well Being & Beauty-SPA, Thai-Bali-Spa, Solarium.

**Ausstattung & Service**

Restaurant RUIANI, Shaker's Bar, SPA Bar, Rezeption, Lift, Foyer, Kaminzimmer mit Bibliothek, Tiefgarage (15 € / Tag). Gegen Gebühr: Strandkorbvermietung, Fahrradvermietung. Hunde sind erlaubt (29€/Tag, Voranmeldung erforderlich). Der Hundestrand ist nur 200 m vom Hotel entfernt. Check-in: ab 15 Uhr, Check-out: bis 11 Uhr



**Zimmer**

127 Zimmer im großzügigen Stil, Bad oder DU/WC, Föhn, Radio, Telefon, TV (Sky), W-LAN, Minibar, Safe und Sitzzecke.

**Terrassen DZ:** Erdgeschoss, mit Terrasse, 38m<sup>2</sup>  
**DZ Granitz Superior:** Balkon, Waldseite, 1.-3. Etage, ca. 40m<sup>2</sup>

**DZ Baltic Superior:** Balkon, Seeseite, 1.-3. Etage, ca. 40m<sup>2</sup>  
Einzelzimmer sind DZ zur Alleinnutzung.

**Verpflegung**

Frühstücksbuffet, 4-Gang-Menü oder Buffet bei Halbpension, leichte und regionale Kost (Restaurant RUIANI).

Bei Kuraufenthalten: Ayurvedische, diätische Vollpension (vegetarisch).

**Anwendungen (Auszug)**

Wenn nicht verordnet, gegen Gebühr: Peelings (Aroma, Meersalz), med. & Wellnessmassagen, Lymphdrainage Gesicht, Packungen (Rügener Heilkreide, Algen, Duftkörper), Panpuri Peelings und Packungen – asiatische Hautpflege, Panpuri Bäder, Ayurveda, Yoga, Entspannungstherapie, Darmeinlauf/ Darmreinigung, Fitnessprogramm. Maniküre, Pediküre, Gesichtsbehandlungen (Anti-Age, Tiefenreinigung).

**BONUS**

- Kostenlose Abholung vom Bhf. Binz (Voranmeldung bis 5 Tage vor Anreise erforderlich.)
- Bei Anreise 1 Flasche Wasser auf dem Zimmer.
- Leihbademantel

Preise in € p.P. & Aufenthalt	Reisecode	Aufenthaltsdauer in Nächten	Verpfl.	Saison A 02.01.-08.01.17* 10.02.-28.04.17* 16.10.-21.12.17	Saison B 29.04.-19.06.17 04.09.-15.10.17	Saison C 20.06.-03.09.17
<b>Programm</b>				Terrassen DZ	Terrassen DZ	Terrassen DZ
<b>Yoga Kur</b>	DE-72187-YO	7	V	1.834	2.037	2.170
<b>Rasayana Kur</b>	DE-72187-RY	7	V	1.736	1.939	2.072
<b>Langhana Kur</b>	DE-72187-LH	7	V	1.484	1.694	1.820
<b>Stress off Kur</b>	DE-72187-SO	3	V	642	729	786
<b>Ayurveda Panchakarma</b>	DE-72187-AY	10	V	2.144	2.434	2.624

\*02.01.-08.01. nur Stress off-Kur buchbar, 14.04.-17.04. (Ostern) keine Kuraufenthalte buchbar. Im Zeitraum 09.01.-09.02. bleibt das Haus geschlossen. Zimmerzuschläge: DZ Alleinnutzung alle Kategorien (ETE / EGW/ EMR): Saison A 20 € / Tag, Saison B 35 € / Tag, Saison C 45 € / Tag. DZ Granitz Superior (DGW): Saison A 5 € / Tag, Saison B 10 € / Tag, Saison C 6 € / Tag. DZ Baltic Superior (DMR) Saison A 10 € / Tag, Saison B 15 € / Tag, Saison C 18 € / Tag. Min. 7 ÜN: Yoga-Kur, Rasayana-Kur, Langhana-Kur, min. 3 ÜN: Stress off Kur, min. 10 ÜN: Ayurveda Panchakarma. Die Kurtaxe (ca. 2,60€ p.P./Tag) ist vor Ort zu zahlen.