

Pancha Karma - Eine ganzheitlich betreute Ayurveda-Reinigungskur

Sondertermin Juni 2025: 12.06. bis 22.06.2025

Pancha Karma gilt als die höchste Form der modernen Prävention. Durch regelmäßige Anwendung verhindert diese umfassende Reinigungskur die Ansammlung von schädlichen Ablagerungen in Geweben und Organen (Autotoxine), sodass das Immunsystem auf natürliche Weise gestärkt wird.

Ein weiterer entscheidender Grund, warum eine Ayurveda-Reinigungskur in der heutigen modernen Zeit unerlässlich ist, liegt in der zunehmenden Belastung unseres Körpers durch Umweltgifte, Stress und eine unausgewogene Lebensweise. Unsere Ernährung enthält häufig künstliche Zusatzstoffe, unsere Luft und unser Wasser ist mit Schadstoffen belastet, und der hektische Alltag führt zu chronischem Stress – all das kann zu einer Anhäufung von Giftstoffen im Körper führen. Pancha Karma hilft dabei, diese Belastungen zu neutralisieren und den Körper von innen heraus zu reinigen. Durch die gezielte Entgiftung werden die Selbstheilungskräfte aktiviert, das Nervensystem beruhigt und das allgemeine Wohlbefinden verbessert. Gerade in einer Zeit, in der Erschöpfung und stressbedingte Beschwerden immer häufiger auftreten, kann eine solche Kur helfen, die innere Balance wiederherzustellen und neue Energie zu schöpfen.

Ablauf einer Pancha Karma-Kur

Seit Jahrhunderten beweist das ganzheitliche Therapiekonzept Pancha Karma, dass unser Körper durch verschiedene schädliche Einflüsse – wie ungesunde Ernährung, nachteilige Gewohnheiten, negative Emotionen, ein ungünstiger Lebensstil sowie Umweltgifte – allmählich aus seinem natürlichen Gleichgewicht gerät.

Diese Faktoren verändern das innere Milieu des Organismus, wodurch sich belastende Stoffe bevorzugt in den genetisch anfälligen Bereichen ansammeln. Dies führt dazu, dass die natürlichen Regulationsmechanismen, die sogenannten Doshas, aus dem Gleichgewicht geraten und so die Entstehung von Krankheiten begünstigt wird.

An genau dieser Stelle setzt das ausgeklügelte Verfahren von Pancha Karma an. Der Name bedeutet wörtlich „die fünf Handlungen“ und bezieht sich auf die fünf gezielten Methoden, mit denen der Körper von schädlichen Ablagerungen befreit wird, um die innere Harmonie wiederherzustellen.

Ablauf einer Pancha Karma-Kur

1. Vorbereitende Maßnahmen zuhause

Ihre Kur beginnt bereits einige Wochen vor Ihrem Aufenthalt in Teneriffa. Sie erhalten von unserer Kurleitung schriftliche Empfehlungen, wie Sie zu Hause die Ernährung anpassen können, Ihren Organismus durch Reduktion von "Genussgiften" entlasten und sich damit optimal vorbereiten. Des Weiteren erhalten Sie einen Konstitutionstest und einen Anamnesebogen zu Ihrer Krankheitsgeschichte vorab, um vor Ort Zeit zu sparen bzw. diese mehr für die Beratung und Informationen zu nutzen.

2. Die Vorbehandlung – Purva Karma

Einölen & Schwitzen - die Einleitung der Ausleitung: Bevor die Körperschlacken ausgeleitet werden, müssen die alten Ablagerungen in den Zellen in Bewegung gebracht werden. Dies geschieht in der Vorkur einerseits durch innere Ölung (Snehapana). Fettlösliche Schwermetalle, freie Radikale und unverdaute Nahrungsreste gelangen so über Blutkreislauf & Lymphe in den Magen-Darm-Trakt. Die äußere Ölung, in Form von Massagen (Snehana), helfen durch die drainierende, mechanische Lockerung bei der vorbereitenden Ausschleusung der Gewebeschlacken (Ama). Durch die anschließende Schwitztherapie (Svedana) werden die wasserlöslichen Stoffwechselabfälle des Bindegewebes über die Haut ausgeschieden.

3. Die Ausleitung – Paschat Karma

Beim Aufnahmegespräch und nach erfolgter Pulsdiagnose werden jedem Kurgast diejenigen Ausleitungsverfahren nahegelegt, die am wirkungsvollsten sind. Jeder Gast erhält einen individuellen, maßgeschneiderten Kurplan für eine bestmögliche, nachhaltige Umstimmung.

4. Die Nachbehandlung – Pradhana Karma

Diese Phase dient vor allem der Umstimmung der Organe und des Stoffwechsels auf ein inneres Fließgleichgewicht (= Hömoöstase) der drei Bioenergien(Doshas). Spezielle, leicht verdauliche Speisen werden in dieser Phase gereicht, um die Verdauung zu entlasten. Viel Ruhe, Entspannung und leichte Bewegung an frischer Luft sind hier angezeigt. Medizinische Kräuterelixiere und Stoffwechsel anregende Arzneien sorgen für diesen inneren Umstimmungsprozess, begleitet von sanften Behandlungen. Die eigentliche Nachbehandlung und Stabilisierung des inneren Gleichgewichts besteht in der Kurverlängerung, das heißt in der Nachsorge daheim.

5. Die Nachsorge zuhause

In der Abschlussuntersuchung wird jeder Kurgast genau informiert über seine Konstitution, seinen Kurerfolg und die gezielten Maßnahmen und Diättempfehlungen für zu Hause. Dabei spielen die typgemäße Ernährungsanpassung, das Kultivieren reinigender Heilrituale, Yoga- und Atem-Übungen eine erhebliche Rolle für die Festigung

und nachhaltige Stabilisierung der individuellen Konstitution. Entsprechende Arzneimittelverschreibungen, Literaturempfehlungen und schriftliches Material werden vor Abreise jedem Kurgast mitgegeben.

Es ist allen Kurgästen angeraten, die sich für diese Kur anmelden, für mindestens zwei Wochen die Empfehlungen der Kurleitung für eine regenerative Nachkur einzuhalten. So kann sich eine größtmögliche, nachhaltige Langzeitwirkung etablieren. Dem Organismus wird so die Gelegenheit gegeben, sein neues inneres Gleichgewicht zu finden und neue, gesunde Gewohnheiten dankbar aufzunehmen. Die Kurleitung ist auch nach der Kur jederzeit für Sie ansprechbar.

Kur-Aufbau

- umfassende Basis-Anamnese mit Konstitutionsbestimmung und Kurplanung
- tägliche Konsultationen und naturheilkundliche Beratungsgespräche
- täglich abgestimmter Therapieplan mit ayurvedischen Massagen, Öl- und Wärmeanwendungen, Kräutergaben sowie Packungen und ergänzenden Spezialbehandlungen
- individuelle Anwendung von Ausleitungsverfahren und ergänzenden Therapieformen
- persönliche und psycho-emotionale Begleitung während des ganzen Kurprozesses
- Kurzvorträge und Kochdemo
- sanftes Yoga, Pranayama und Meditationen
- umfassende Abschlusskonsultation: schriftliche Alltagstipps für Dosha-Diät & Lebensgestaltung

Wobei hilft Pancha Karma?

Pancha Karma hat sich traditionsgemäß bei folgenden Beschwerden bewährt:

- Stoffwechselstörungen
- Magen- und Darmerkrankungen
- chronische Haut- und Gelenkerkrankungen
- Atemwegserkrankungen
- Allergien
- Frauenleiden

- psycho-vegetative Störungen (z.B. Schlaflosigkeit, Burnout, Migräne) Schmerzsyndrome
- Übergewicht
- zur allgemeinen Entschlackung und Stoffwechselaktivierung

Welche Beschwerdebilder behandeln wir nicht innerhalb dieser Therapieeinheit?

- Diabetes mellitus Typ 1 und 2, bzw. metabolisches Syndrom
- Herzerkrankungen (Ausnahmen: Hypertonie, Herzrasen und Kreislaufschwäche)
- Neurologische Erkrankungen: (ADS/ADHS/Autismus/MS, Alzheimer, M. Parkinson etc.)
- Psychische Störungen (Essstörungen, Panikattacken, Psychosen, Borderline-Syndrom, Depression o.ä.)
- Patienten mit langjähriger hoher Medikamentierung oder Menschen, welche eine medizinische 24 Stundenbetreuung benötigen

Was erfahren Sie zusätzlich über Ihre Kur hinaus?

- Ihren Konstitutionstyp und somit den Schlüssel zur Erhaltung Ihrer Gesundheit durch einen bewussten Lebensstil
- Wie Krankheit entsteht und was Gesundheit aus ganzheitlicher Sicht ist
- Wie Sie durch Yoga, Meditation und Pranayama mehr spüren, was Ihrem Körper guttut
- Wie Sie durch sanfte Heilrituale physische und psychische Kräfte entwickeln können, die sich positiv auf alle Lebensbereiche auswirken
- Wie Sie durch die Beachtung der Chronohygiene (Zeit und Rhythmus beachten) Ihren Körper anders wahrzunehmen beginnen, Ihre Sinne zu schärfen und langfristig Krankheiten vermeiden können
- Wie Sie schädliche Gewohnheiten auf den Prüfstand stellen und durch positive ersetzen
- Wie Sie Ihre Ernährung nach ayurvedischen Prinzipien optimieren und Ihrer Verdauungskraft anpassen

Leistungen

In der 11-Tage-Kur auf Teneriffa sind enthalten (es handelt sich hierbei um Richtwerte; Anpassungen je nach den individuellen Erfordernissen und Bedürfnissen des einzelnen Kurgastes sind vorbehalten):

Behandlungsplan (exemplarisch)

- 1 ganzheitliche Anamnese mit Pulsdiagnose
- div. Zwischenuntersuchungen/kurze Check-ups
- 1 Konsultation/Schlussberatungsgespräch
- Mindestens 3 ayurvedische Ganzkörpermassagen mit Basisölen bzw. Peelings/Trockenmassagen
- 1 ayurvedische Fuß-, Hand-, und Kopfmassage
- 2-3 Pinda Sveda ayurvedische Kräuterstempelmassage
- 2-3 Shirodhara (Stirnölguss) oder Khadi Vasti (lokale Ölanwendung)
- 2 ayurvedische Fußmassagen/Fußreflexmassage
- Mind. 2 ayurvedische Schwitzkabine im Behandlungsablauf
- 1-2 Abführtherapie/Virechana oder Brechtherapie/Vamana
- 2-3 Kräutereinläufe/Niruha Basti
- Mind. 1x Intranasaltherapie/Nasya

Zusätzlich buchbar:

Intensive Schulter-Nacken-Behandlung sowie ayurvedische Spezialtherapien je nach Indikation und Wunsch.

Der Kurleiter verordnet die Abfolge und Zusammenstellung Ihrer Anwendungen höchst individuell. Diese werden mit größter Sorgfalt abgestimmt auf Ihre augenblickliche Körperkraft, Verdauungskapazität und Ihren Allgemeinzustand. Daher kann es sein, dass die Anzahl der einzelnen Behandlungen abweichend von der obigen Aufzählung verändert werden. Die Behandlungszeit und -anzahl bleiben dennoch insgesamt erhalten.

Kur-Kosten

EUR 3.150 inkl. allen Leistungen

Preise für Übernachtung/ayurvedische Vollpension pro Person

- EUR 1.045,00 Balkonzimmer, DZ zur Einzelnutzung
- EUR 935,00 Gartenzimmer, DZ zur Einzelnutzung
- EUR 825,00 Separeezimmer, DZ zur Einzelnutzung
- EUR 825,00 externe Unterkunft/Partnerbetrieb, DZ zur Einzelnutzung

Kursleitung

- Tobias Spindler, Sportwissenschaftler (M. Ed.), medizinischer Trainingstherapeut, Ayurveda Massage and Panchakarma Therapeut (Approved by STED Council – an autonomous body registered under Government of India), Yogalehrer spezialisiert auf: Ashtanga-Yoga, Hatha-Yoga, Vinyasa-Yoga, Yin-Yoga. Ausbildung: AYA 200 hrs

Persönliche Beratung

Bei Fragen stehen wir Ihnen gerne persönlich zur Verfügung!

Kontakt: tobias.spindler@gmx.de - Telefon: (+49) 0176-4164 6193