



Eingebettet in die landschaftliche Schönheit, am Westufer des Tollensesees in Mecklenburg-Vorpommern gelegen, bietet das Retreat Park am See Nattika Ayurveda einen ganzheitlichen Zugang zu Gesundheit und Wohlbefinden, verwurzelt in der jahrtausendealten Weisheit des Ayurveda.

Mit dem Fokus auf personalisierte Behandlungen, Verjüngungstherapien und Gesundheitsprogramme ist es unser Ziel, Menschen, die auf der Suche nach natürlichen Heilmöglichkeiten zur Verbesserung ihres allgemeinen Wohlbefindens sind, Balance, Heilung und Harmonie zu schenken.



PARK AM SEE

NATTIKA AYURVEDA

DER PARK

Nur 130 km von Berlin entfernt liegt das Retreat Park Am See Nattika Ayurveda in Alt Rehse. Es ist von der Hauptstadt aus schnell zu erreichen. Mitten im Naturparadies des Tollensebeckens mit einem über 10.000 Hektar großen Landschaftsschutzgebiet, befinden wir uns im „Land der tausend Seen“, wie die Mecklenburgische Seenplatte genannt wird.

Auf 64 Hektar bietet unsere Anlage eine idyllische Umgebung, in der man sich auf eine Reise der Verjüngung und Selbstfindung begeben kann. Die Architektur des Retreats ist eine harmonische Mischung aus modernem Design und traditionellen Elementen, ein Ort der Ruhe und Gelassenheit. Die atemberaubende Aussicht auf die Naturlandschaft und die Stille im Park wirken sich verstärkend auf das Heilerlebnis aus. Die Schönheit der Natur und die Heilkraft des Ayurveda bilden hier eine einzigartige Symbiose.



NATTIKA AYURVEDA IM PARK AM SEE

Abgestimmt auf die individuellen Bedürfnisse und Ziele bieten wir ein umfassendes Angebot an ayurvedischen Therapien und Behandlungen. Unser Team besteht aus hochqualifizierten Ayurveda-Ärzten und Therapeuten aus Kerala, Indien. Sie beraten Sie persönlich und erstellen einen individuellen Behandlungsplan, der auf Ihre speziellen gesundheitlichen Probleme eingeht.

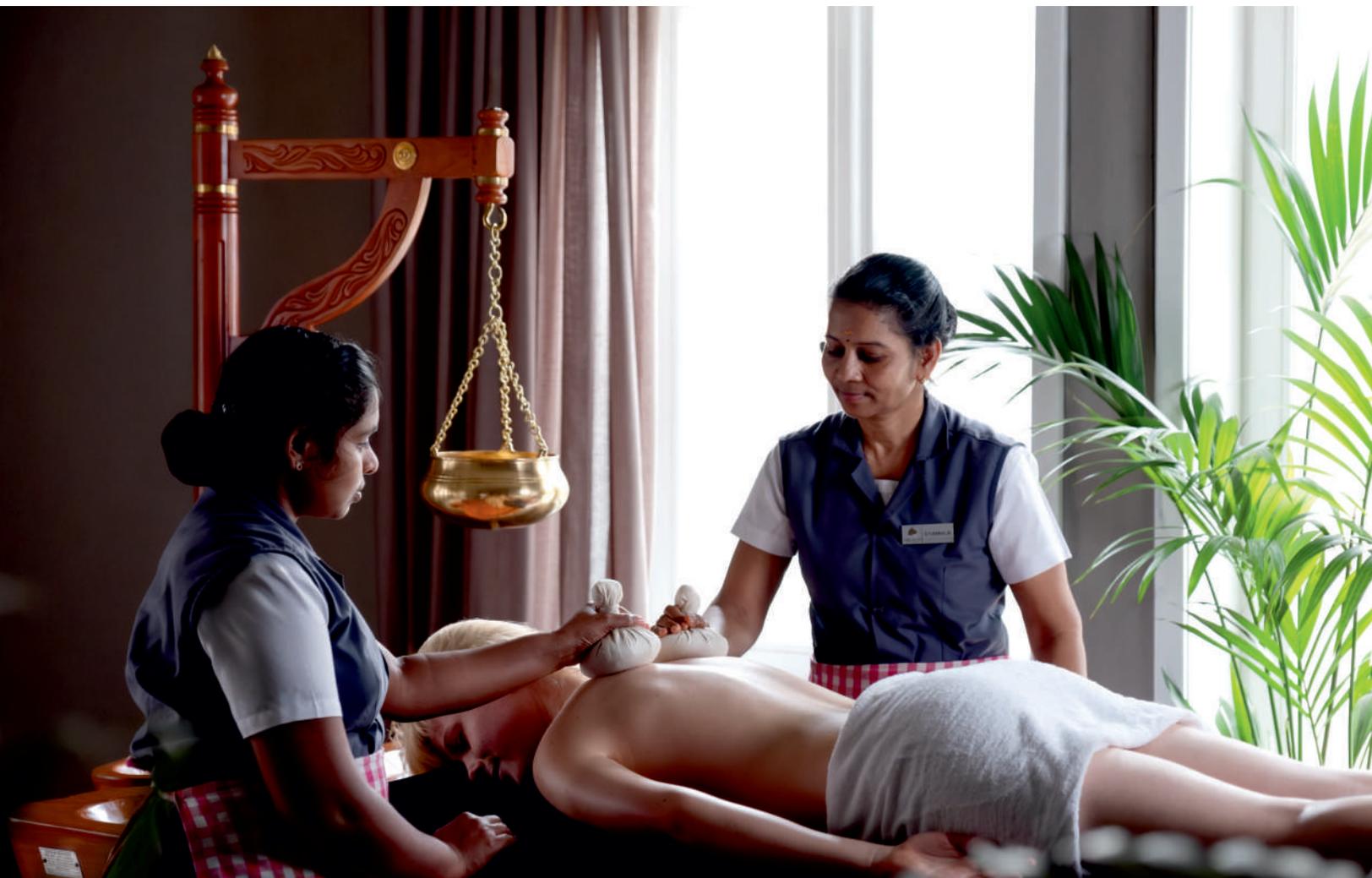
Wir bieten eine große Auswahl von mehr als 30 traditionellen Behandlungen an, darunter Verjüngungstherapien, Entgiftungsprogramme, Verfahren zur Stressbewältigung und Beratung zur individuellen Lebensstilentwicklung.

Der Schwerpunkt liegt auf Prävention und ganzheitlicher Heilung. Ob zur Linderung chronischer Beschwerden oder einfach zur Steigerung des allgemeinen Wohlbefindens, unser Retreat bietet eine Vielzahl von Möglichkeiten, um den

individuellen Anforderungen gerecht zu werden.



Unser Behandlungsprogramm umfasst täglich zwei Stunden individuelle Ayurveda-Therapien mit traditionellen Kräuterölen, die aus Indien importiert werden.

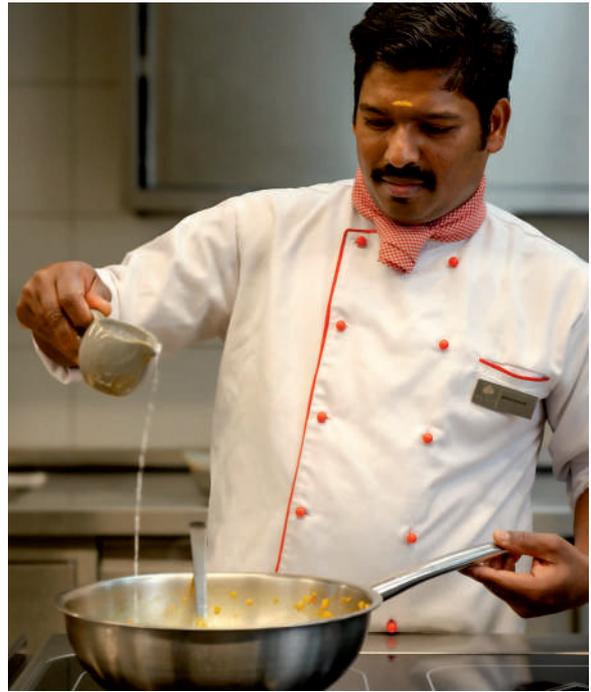


HEILENDE KÜCHE

Wir legen großen Wert auf authentische Ayurveda-Küche und bieten Speisen an, die nicht nur nahrhaft, sondern auch im Einklang mit den ayurvedischen Prinzipien sind. Das kulinarische Erlebnis ist darauf ausgerichtet, die körpereigenen Heilungsprozesse zu unterstützen. Alle Mahlzeiten werden von unserem erfahrenen ayurvedischen Koch aus Kerala, Indien, zubereitet und die Menüempfehlungen können individuell an Allergien und persönliche Vorlieben angepasst werden.

Jeder unserer Gäste erhält bei seiner Ankunft eine ausführliche Ernährungsberatung und bei seiner Abreise Informationen zu speziellen Ernährungsplänen.

Kochkurse, informative Vorträge und der Zugang zu den ayurvedischen Kochbüchern unserer Meisterköche bieten die Möglichkeit, noch tiefer in die Welt der ayurvedischen Küche einzutauchen.



YOGA & MEDITATION

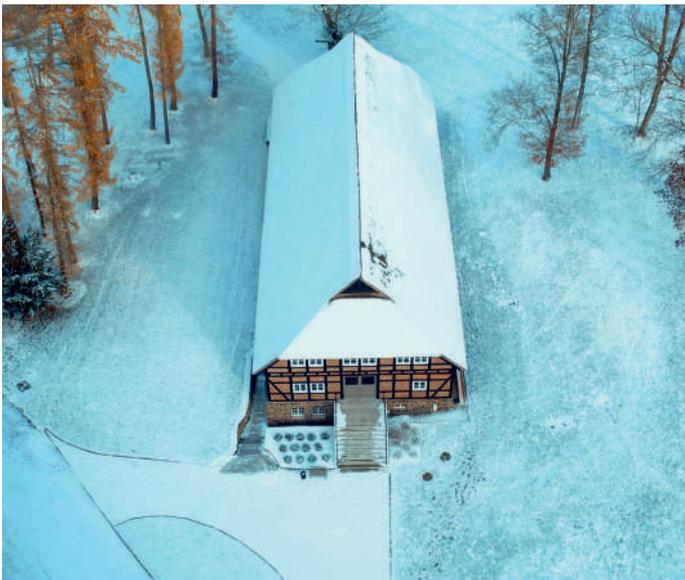
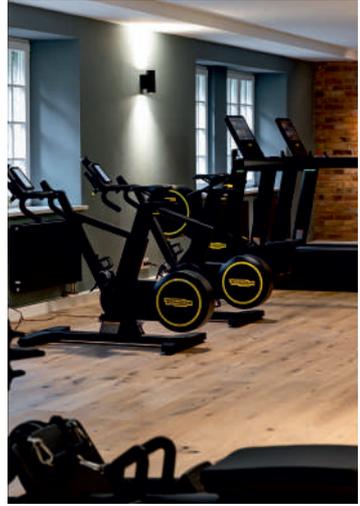
Wir bieten verschiedene Yogakurse für Anfänger und Fortgeschrittene an, ergänzt durch tägliche Meditationssitzungen mit erfahrenen Yogameistern. Die reetgedeckte Yogahalle fügt sich harmonisch in die Fachwerkarchitektur von Alt Rehse ein. Dank des Echtholzparketts und der modernen Fußbodenheizung strahlt die 400 qm große und bis zu 6 qm hohe Halle eine angenehme Wärme aus. Unser Yoga-Raum, der von natürlichem Licht durchflutet wird, ist die ideale Umgebung für Yoga und Meditation.



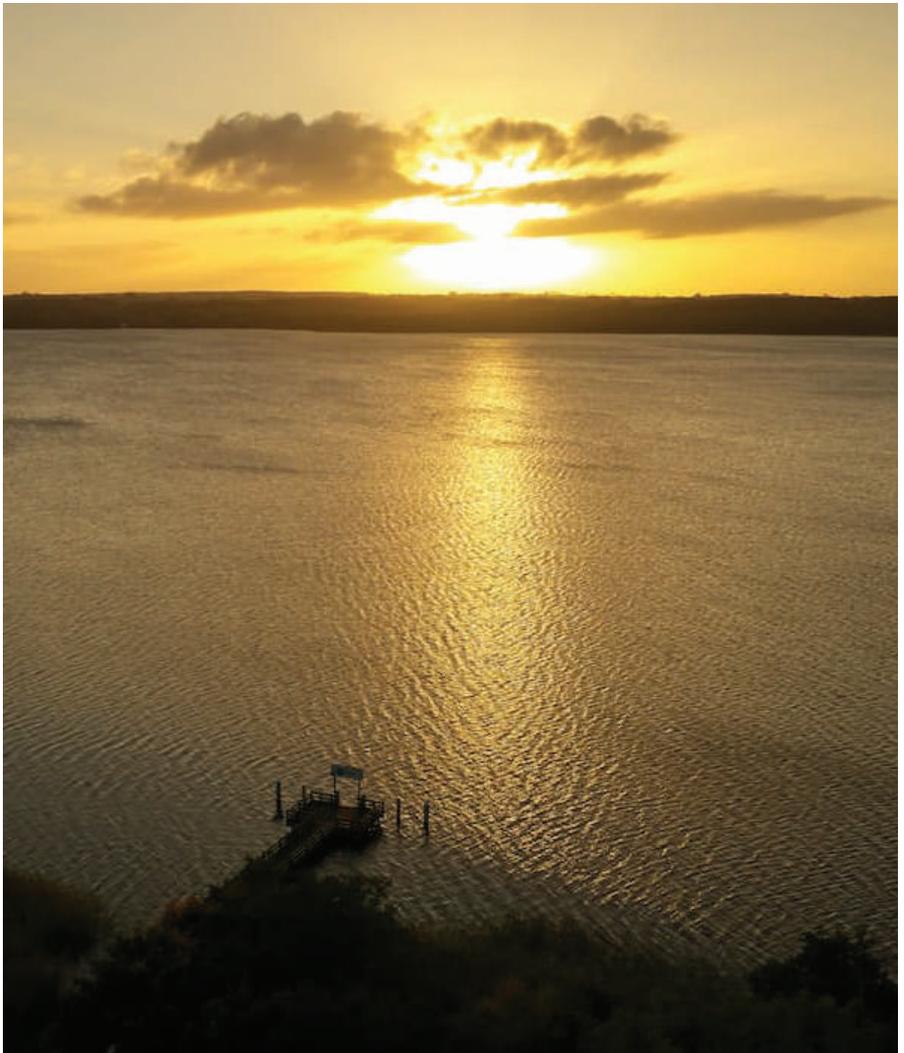
RUHE UND ERHOLUNG AM SEE

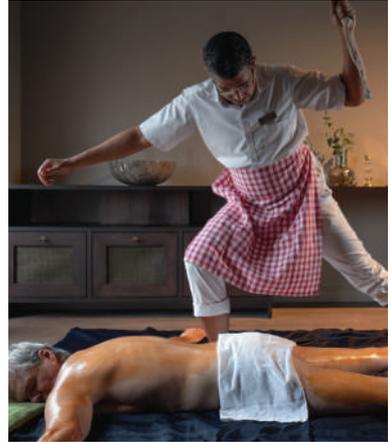
Erlebe die kraftspendende Ruhe und Stille des Tollensesees und entdecke ein breites Angebot an Aktivitäten zur Verjüngung von Körper und Geist. Genieße unsere Angebote wie den hochmodernen Fitnessraum, die Saunalandschaft am See zum Entspannen, die Wander- und Radwege entlang des Sees und die Wassersportmöglichkeiten wie Kajakfahren, Stand Up Paddling, Schwimmen und Bootstouren. Genieße die ruhige Atmosphäre und tauche ein in ein ganzheitliches Wohlfühlerlebnis.












ANADI
AYURVEDA RESTAURANT





JEEVANAM

VERJÜNGUNG - RASAYANA-THERAPIE



VORTEILE VON RASAYANA

Rasayana erweist sich als äußerst wirksam bei degenerativen Krankheiten, psychischen Ungleichgewichten und in der Rehabilitation. Es versorgt den Körper mit Antioxidantien und Anti-Aging-Elementen und erhält die allgemeine Gesundheit und Vitalität. Die Wirkung auf Gelenkprobleme, Schlafstörungen, Müdigkeit, Entkräftung, Gedächtnislücken und verschiedene Gesundheitszustände ist besonders tiefgreifend. Rasayana kann verabreicht werden, um erwünschte Aspekte wie Langlebigkeit und mentale Fitness zu verbessern, oder es kann auf spezifische Beschwerden zugeschnitten werden. Die Einbindung von Rasayana in die tägliche Routine steigert diese Vorteile und ist ein wichtiger Bestandteil der täglichen Wellness-Praktiken.

Rasayana ist ein verjüngendes Elixier, das mit seinen wunderbaren Eigenschaften Ihr jugendliches Selbst erweckt und strahlen lässt.



7 TAGE VERJÜNGUNGSPLAN BEINHALTET

Ausführliche Beratung mit unserem Ayurveda-Arzt für eine Dauer von 60 Minuten. Sie beinhaltet eine detaillierte Analyse des Ungleichgewichts (Vikruthi) durch Fallaufnahme und Untersuchungen, eine Analyse der Körnernatur (Prakruthi), eine kurze Einführung in Ayurveda und Empfehlungen für mögliche Ayurveda-Lösungen zur Bewältigung des Gesundheitszustands.



Ernährungsempfehlungen auf der Grundlage des Ungleichgewichts.



Täglich ein persönliches Nachgespräch mit dem Patienten vor der Behandlungssitzung für eine Dauer von ca. 10 Minuten, um den Fortschritt der Behandlung und den Gesundheitszustand zu besprechen.



Eine abschließende Konsultation von 30 Minuten Dauer mit Ayurveda-Empfehlungen zur Nachsorge des Gesundheitszustandes wird zusammen mit vollständigen Ernährungsempfehlungen gegeben. Diese können befolgt werden, um eine langanhaltende Wirkung der durchgeführten Behandlungen zu erzielen.



1 x Willkommens-Entspannungs-Ayurveda-Massage - 45 Minuten Dauer



4 x Ayurveda-Behandlungen - 60 Minuten Dauer



2 x Synchronisierte Ayurveda-Massagen/Therapien - 60 Minuten Dauer



6 x Maßgeschneiderte Ayurveda-Teilkörperbehandlungen - 45 Minuten Dauer



7 x täglich 2 Gruppen-Yogaeinheiten



1 x Kräuterdampfbad-Sitzung - 15 Minuten



1 x Kräuter-Gesichtspackung - 15 Minuten



Individuell verordnete Naturheilmittel als Nahrungsergänzung können täglich je nach Gesundheitszustand zur Unterstützung der äußeren Therapien verabreicht werden.



Nattika Essence Dienstleistungen - Nattika Essence, eine fein kuratierte Mischung aus ätherischen Ölen, die auf dem Konzept der Aromatherapie und den Prinzipien des Ayurveda basiert, wird nach der Therapie in Ihrer Ruhe-Lounge zur Verfügung gestellt.

*Das Behandlungsprogramm wird je nach dem Gesundheitszustand des Patienten geplant.
Der individuelle endgültige Plan wird nach der ersten Konsultation erstellt.



PANCHAKARMA

ENTGIFTUNGSTHERAPIE



VORTEILE VON PANCHAKARMA

Panchakarma-Behandlungen helfen, die Doshas ins Gleichgewicht zu bringen, wenn sie rechtzeitig durchgeführt werden.

Diese Verfahren helfen, sowohl Körper und Geist zu reinigen als auch die Aufnahme von Nährstoffen zu verbessern. Sie steigern die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit sowie die Vitalität und Ausdauer eines Menschen.

Panchakarma hilft dabei, die Tridosha - Vata, Pitha und Kapha - auszugleichen und dadurch die Funktionen des Immunsystems zu verbessern, das Hautbild zu verbessern, den Stoffwechsel anzuregen, zusätzliches Gewicht abzubauen, Gelenkprobleme zu beruhigen und die Flexibilität der Gelenke zu erhöhen - das sind nur einige der zahlreichen Vorteile von Panchakarma.

Es kann sich positiv auf psychische Störungen, Angstzustände und Stimmungsschwankungen auswirken.

Der Panchakarma-Plan wird für eine Mindestdauer von 14 Nächten angeboten.



14 TAGE PANCHAKARMA-PLAN

Eine umfassende Konsultation mit unserem Ayurveda-Arzt dauert 60 Minuten und führt zu einer eingehenden Analyse. Diese Sitzung umfasst eine sorgfältige Bewertung von Ungleichgewichten (Vikruthi) durch detaillierte Fallstudien und Untersuchungen. Darüber hinaus beinhaltet sie eine Bewertung der Ihrem Körper innewohnenden Natur (Prakruthi), die ein nuanciertes Verständnis ermöglicht. Sie erhalten eine prägnante und dennoch informative Einführung in den Ayurveda, begleitet von maßgeschneiderten Empfehlungen für mögliche ayurvedische Lösungen, die darauf abzielen, Ihre spezifischen Gesundheitsprobleme zu behandeln.

Ernährungsempfehlungen auf der Grundlage des Ungleichgewichts.

Täglich ein persönliches Nachgespräch von ca. 10 Minuten Dauer vor der Behandlungssitzung, um den Behandlungsfortschritt und den Gesundheitszustand zu besprechen.

Eine abschließende Konsultation von 30 Minuten Dauer mit ayurvedischen Empfehlungen zur Nachsorge des Gesundheitszustandes wird zusammen mit vollständigen Ernährungsempfehlungen gegeben. Diese können befolgt werden, um eine langanhaltende Wirkung der durchgeführten Behandlungen zu erzielen.

Eine optionale zusätzliche Konsultation mit unserem Ayurveda-Arzt, um etwaige Bedenken oder Fragen bezüglich der Behandlungen, der Ernährung oder des Gesundheitszustands zu besprechen. (Dauer: ca. 30 Minuten)

1 x Willkommens-Entspannungs-Ayurveda-Massage - 45 Minuten Dauer

9 x Ayurveda-Behandlungen - 60 Minuten Dauer

4 x Synchronisierte Ayurveda-Massagen/Therapien - 60 Minuten Dauer

13 x Maßgeschneiderte Teilkörper-Ayurveda-Behandlungen - 45 Minuten Dauer

Vasthi (reinigende Darmbehandlungen) *

Snehapanam (Verabreichung von medizinischem Ghee) *

Virechanam (Reinigungstherapie) *

14 x täglich 2 Gruppen-Yogaeinheiten

1 x Kräuterdampfbad-Sitzung - 15 Minuten

1 x Kräuter-Gesichtspackung - 15 Minuten

Individuell verordnete Naturheilmittel als Nahrungsergänzung können täglich je nach Gesundheitszustand zur Unterstützung der äußeren Therapien verabreicht werden.

Nattika Essence Dienstleistungen - Nattika Essence, eine fein kuratierte Mischung aus ätherischen Ölen, die auf dem Konzept der Aromatherapie und den Prinzipien des Ayurveda basieren, werden nach der Therapie in Ihrem Ruheraum zur Verfügung gestellt.

*Diese Therapien werden nach dem Ermessen unseres Ayurveda-Spezialisten je nach Ihrem Gesundheitszustand verabreicht.
Das Behandlungsprogramm wird nach dem Gesundheitszustand des Patienten geplant. Der endgültige individuelle Plan wird nach der ersten Konsultation erstellt.

Wir laden Sie ein zu einer Reise der Revitalisierung und Selbstfindung in unserem
Ayurveda Retreat Park am See Nattika.



PARK AM SEE

NATTIKA AYURVEDA

Schlosspark 1, 17217 Penzlin, Germany.
Retreat Contact: +49 3962221220
Central Reservations: +91 8943884444

reservation@nattikaayurveda.com
www.parkamseenattika.com

Unsere Rückzugsgebiete in Kerala



THE NATTIKA BEACH
AYURVEDA RESORT

www.thenattikabeach.com



ROCKHOLM
AT THE LIGHTHOUSE BEACH

www.rockholm.com