

### **Kurprogramm: Reinigung von Körper und Geist**

**Seit 18 Jahren steht die unter deutscher Leitung stehende Greystones-Villa in Sri Lanka für authentischen Ayurveda, der sich an der Lehre der uralten indischen Heilmethode orientiert. Während einer dreiwöchigen Panchakarma-Kur werden durch eine gründliche Reinigung von Körper und Geist die Lebensenergien der Kurgäste ins Gleichgewicht gebracht. Die Kur beginnt mit einer Eingangsuntersuchung in der Hauptstadt Colombo und endet mit einer dreimonatigen Nachkur am Heimatort. Zum Kurprogramm gehören Ölgüsse, Massagen, Kräuter-Elixiere, gesunde Lebensmittel sowie Yoga und Meditation.**

Die Panchakarma-Kur bildet das Herz der ayurvedischen Medizin, denn sie bewirkt eine tiefgreifende Reinigung auf körperlicher und geistiger Ebene – durch das Zusammenspiel von Therapien, Arzneien, speziellen Nahrungsmitteln und Yoga werden Gifte und Schlacken gelöst, ausgeschieden und die Selbstheilungskräfte des Organismus angeregt. Authentische Panchakarma-Kuren bietet die im Hochland von Sri Lanka gelegene Greystones-Villa an, denn der Kurablauf orientiert sich stark an den alten ayurvedischen Schriften. Es ist die erste Kurklinik Sri Lankas, der die Regierung offiziell erlaubt hat, Panchakarma-Kuren für europäische Gäste anzubieten. Eine weitere Besonderheit der Greystones-Villa ist, dass sämtliche Konsultationen und Vorträge in deutscher Sprache abgehalten werden.

Als Vorbereitung zur Eingangsuntersuchung füllen die Kurgäste am Heimatort einen mehrseitigen medizinischen Fragebogen aus, der von der Greystones-Villa für die ayurvedischen Ärzte ins Englische übersetzt wird. In Colombo folgen Gespräche mit dem ayurvedischen Ärzteteam sowie mehrere Untersuchungen – der Gästebetreuer ist stets als Übersetzer für die Kurteilnehmer dabei. Nach der Eingangsuntersuchung wird der Therapieplan für jeden einzelnen Gast festgelegt. Einmalig sind die festen Kurtermine in der

Greystones-Villa: Alle Kurgäste beginnen und durchlaufen die Kur zusammen, denn die gemeinsame Erfahrung führt zur gegenseitigen Stärkung.

Während der ersten Kurtage gibt es eine ayurvedische Reduktionskost (leichte Kräutersuppen, die das Verdauungsfeuer, im Ayurveda Agni genannt, anregen) und Stirnölgüsse oder Kopfmassagen, damit sich Verspannungen im Kopf lösen. Nach drei Tagen kommen vegetarische Köstlichkeiten auf den Tisch – einzigartig in der Greystones-Villa ist der Umstand, dass das nach ayurvedischen Regeln zubereitete Essen auf die individuellen Erfordernisse der Panchakarma-Kur abgestimmt wird. Die frischen, leicht verdaulichen Speisen sorgen genau wie die Ölmassagen oder Kräuterbäder dafür, dass Krankheitsstoffe aus dem Gewebe freigesetzt werden. Auf die Kopfbehandlungen folgen nach dem für jeden Besucher individuell festgelegten Kurplan Öl-Ganzkörpermassagen mit hochwertigen medizinischen Ölen sowie Kräuter- und Schwitzbäder. Dazu erhalten Gäste Kräuterelexiere und ayurvedische Mixturen, die in der hauseigenen Kräuterküche stundenlang geköchelt und jeden Tag frisch hergestellt werden. Zum festen Ritual der ayurvedischen Panchakarma-Kur gehören auch die morgens und nachmittags abgehaltenen Yoga- und Meditationsstunden. Nach zehn bis zwölf Tagen haben sich schädliche Schlacken im Körper gelöst und es geht an die Ausscheidung von Giftstoffen.

Je nach ärztlicher Verordnung erhält jeder Kurgast spezielle Behandlungen und Arzneien, um belastendes Ama, so der ayurvedische Begriff für Schlacken, auszuscheiden. Während der Schlussuntersuchung am Ende der Kur bekommen die Gäste Ernährungs- und Verhaltenstipps für die dreimonatige Nachkur mit nach Hause. Außerdem gibt es für jeden Besucher ein individuell zusammengestelltes Paket mit ayurvedischen Arzneien – Kräuterelexiere für den Aufbau des frisch gereinigten Organismus. Und selbstverständlich erfährt jeder Einzelne am Ende, durch welche Lebensenergie, ayurvedisch Dosha genannt, er dominiert wird. Ziel der Panchakarma-Kur ist es, die individuell unterschiedlich wirkenden Lebensenergien Vata, Pitta und Kapha ins natürliche



Gleichgewicht zu bringen. Im Verlauf der Kur erfahren die Gäste, wie sie diese innere Balance erhalten können, denn sie sorgt dauerhaft für Wohlbefinden und Gesundheit.

Authentischer Ayurveda orientiert sich an der 3500 Jahre alten Gesundheitslehre, wörtlich übersetzt bedeutet Ayurveda „Wissenschaft vom Leben“, die in Sri Lanka seit Jahrhunderten praktiziert wird. In der Greystones-Villa mit ihrem gesunden Heilklima, der immer frisch zubereiteten Naturmedizin und der langjährigen Zusammenarbeit mit kompetenten und angesehenen Ayurveda-Ärzten sind die optimalen Rahmenbedingungen für eine erfolgreiche Panchakarma-Kur gegeben. Ein weitere Tradition in der Greystones-Villa: Zum festen Rahmenprogramm jeder Kur gehören eine hinduistische und eine buddhistische Zeremonie. Im Verlauf der beiden Rituale erhalten die Kurgäste im Ayurveda-Resort den Segen von buddhistischen Mönchen und einem Hindupriester – nach der Heillehre fördern die Zeremonien den Kurerfolg.

**Digitale Presseinformationen:** Download unter [www.greystones-villa.de](http://www.greystones-villa.de)

**Pressekontakt:**

Nandhi Ayurvedic Therapies GmbH  
Norbert W. Fischer  
Christophstr. 5, 70178 Stuttgart  
Tel: 0711 - 2348144, Fax: 2348145,

[www.greystones-villa.de](http://www.greystones-villa.de) [info@greystones-villa.de](mailto:info@greystones-villa.de)