



PARK AM SEE

NATTIKA AYURVEDA





PARK AM SEE
HOTEL · SPORT · SPIRIT



THE NATTIKA BEACH
AYURVEDA RESORT

Eine neue Zusammenarbeit im Ayurveda



PARK AM SEE

NATTIKA AYURVEDA



Herzlich willkommen im Retreat Park am See Nattika Ayurveda.

Unser neues Ayurveda Retreat in Deutschland, eingebettet in die ruhige Umgebung des Westufers am wunderschönen Tollensesee in Mecklenburg-Vorpommern, bietet einen ganzheitlichen Ansatz für Gesundheit und Wohlbefinden. Der Schwerpunkt liegt auf individuellen Behandlungen, Verjüngungstherapien und Wellness-Programmen mit dem Ziel Gleichgewicht, Heilung und Harmonie den Menschen zu vermitteln, die nach natürlichen Alternativen zur Verbesserung ihrer allgemeinen Gesundheit suchen.



Retreat Park am See Nattika Ayurveda stellt einen bedeutenden Meilenstein in unserem Bestreben dar, die alte Weisheit des Ayurveda in ganz Europa zu verbreiten. Wir laden alle ein, die einen Weg des ganzheitlichen Wohlbefindens und der Revitalisierung gehen wollen, die transformativen und erholsamen Fähigkeiten unserer authentischen ayurvedischen Behandlungen zu erleben.



Lage und Ambiente

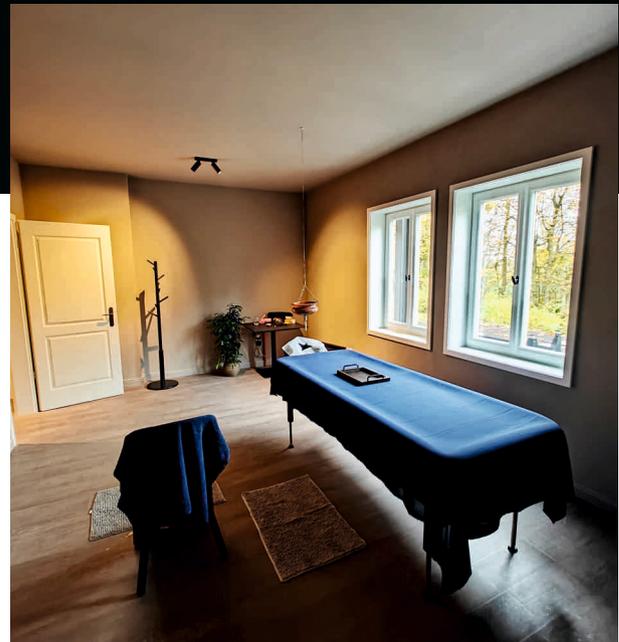
Das Retreat Park am See Nattika Ayurveda in Alt Rehse ist 130 km von Berlin entfernt und kann schnell von der Hauptstadt erreicht werden. Wir befinden uns im Naturparadies des Tollensesees mit einem Landschaftsschutzgebiet von mehr als 10.000 Hektar.

Auf 64 Hektar bietet unser Ayurveda-Retreat einen idyllischen Rahmen, um sich auf eine Reise der Verjüngung und Selbstentdeckung zu begeben. Die Architektur des Hotels verbindet nahtlos modernes Design mit traditionellen Elementen und schafft ein ruhiges und gelassenes Ambiente. Sie können, während Sie die therapeutischen Vorteile des Ayurveda genießen, in die Schönheit der Natur eintauchen. Die atemberaubende Aussicht auf die natürliche Landschaft verstärkt das Heilungserlebnis noch weiter.

Dienstleistungen und Behandlungen

Wir bieten ein umfassendes Angebot an ayurvedischen Therapien und Behandlungen, die auf Ihre individuellen Bedürfnisse und Ziele zugeschnitten sind. Unser Team aus hochqualifizierten Ayurveda-Ärzten und-Therapeuten berät Sie gerne persönlich und erstellt maßgeschneiderte Behandlungspläne, die auf Ihre speziellen gesundheitlichen Probleme eingehen.

Sie können aus einem vielfältigen Angebot an Behandlungen wählen, wie Verjüngungstherapien, Entgiftungsprogramme, Stressbewältigungstechniken und Lebensstilberatung. Mit dem Schwerpunkt auf ganzheitlicher Heilung zielen unsere Therapien darauf ab, das Gleichgewicht und die Vitalität von Körper, Geist und Seele wiederherzustellen. Ganz gleich, ob Sie Linderung für chronische Beschwerden suchen oder einfach nur Ihr allgemeines Wohlbefinden steigern möchten, unser Retreat bietet eine Vielzahl von Möglichkeiten, um Ihren individuellen Bedürfnissen gerecht zu werden.



Ayurveda-Küche und Yoga

Wir legen großen Wert auf eine authentische Ayurveda-Küche und bieten Mahlzeiten an, die nicht nur nahrhaft sind, sondern auch mit den ayurvedischen Prinzipien übereinstimmen. Das kulinarische Erlebnis ist darauf ausgerichtet, die Heilungs- und Ausgleichsprozesse Ihres Körpers zu unterstützen. Darüber hinaus sind unsere täglichen Yoga- und Meditationsseinheiten darauf zugeschnitten, die ayurvedischen Behandlungen zu ergänzen und Ihre gesamte Wellness-Reise zu verbessern.



PARK AM SEE

NATTIKA AYURVEDA

Swasthya Eine Einführung in Ayurveda

Erforschen Sie die grundlegenden Aspekte des Ayurveda mit unserem Einführungsprogramm.

Unser Ärzteteam wird Sie über die Prinzipien des Ayurveda aufklären und Ihnen einen Einblick geben, wie sich die Konzepte in Ihr tägliches Leben integrieren lassen, zugeschnitten auf Ihre spezifischen gesundheitlichen Bedürfnisse.

Gönnen Sie sich eine wohltuende Ganzkörpermassage, die Ihren Körper und Geist entspannt und die Voraussetzungen für ein tieferes Eintauchen in die Welt des Ayurveda schafft.

Wenn Sie den Swasthya-Plan in Anspruch nehmen möchten, melden Sie sich bitte vorher an der Rezeption. Auf diese Weise wird sichergestellt, dass die Behandlungssitzungen Ihren Wünschen entsprechend geplant werden.



Das Swasthya-Paket beinhaltet

Eine erste Konsultation mit unserem Ayurveda-Arzt für eine Dauer von 15 Minuten. Sie beinhaltet die Analyse des Ungleichgewichts (Vikruthi), eine kurze Einführung in Ayurveda und Empfehlungen für mögliche Ayurveda-Lösungen zur Bewältigung des Gesundheitszustands.

Ernährungsempfehlungen auf der Grundlage des Ungleichgewichts.

1 x Ganzkörper-Ayurveda-Behandlung - 105 Minuten Dauer.

Täglich 2 Gruppen-Yogaeinheiten.

Für eine Reservierung, kontaktieren Sie bitte per E-Mail [✉ reservation@nattikaayurveda.com](mailto:reservation@nattikaayurveda.com)

📍 Schlosspark 1, 17217 Penzlin, Germany.

🌐 www.parkamseenattika.com



Soukhya

Kurzaufenthalt Ayurveda-Heilpaket



Soukhya Kurzaufenthalt Heilungspaket

Lassen Sie Ihre Seele baumeln und tauchen Sie ein in die authentische Essenz des Ayurveda mit traditionellen Ayurveda-Massagen, Therapien, Yoga und Ernährungspraktiken. Tauchen Sie mit unserem 2-Tage-Soukhya-Paket in die Welt eines ganzheitlichen Lebensgefühls ein und erhalten Sie eine inspirierende Einführung, wie Sie Ihr Inneres durch den Geist des Ayurveda zum Leuchten bringen können.



Paket-Inklusivleistungen

Ausführliche Erstkonsultation mit unserem Ayurveda-Arzt für eine Dauer von 30 Minuten. Sie beinhaltet eine ausführliche Analyse des Ungleichgewichts (Vikruthi) anhand von Fallbesprechungen und Untersuchungen, eine Analyse der Körpernatur (Prakruthi), eine kurze Einführung in Ayurveda und Empfehlungen zu möglichen Ayurveda-Lösungen für die Bewältigung des Gesundheitszustands.



Ernährungsempfehlungen auf der Grundlage des Ungleichgewichts.



1 x Willkommens-Entspannungs-Ayurveda-Massage - 75 Minuten Dauer



1 x Ganzkörper-Ayurveda-Behandlung - 60 Minuten Dauer



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



1 x Kräuterdampfbad - 15 Minuten Dauer



1 x Ayurveda-Kräuter-Gesichtspackung - 15 Minuten



2 x Tägliche Gruppen-Yoga - & Meditationseinheiten



Nattika Essence Services- Nattika Essence, eine fein abgestimmte Mischung aus ätherischen Ölen, die auf dem Konzept der Aromatherapie und den Prinzipien des Ayurveda basiert, wird Ihnen nach der Behandlung in Ihrer Ruhelounge zur Verfügung gestellt.

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

Für eine Reservierung, kontaktieren Sie bitte per E-Mail [✉ reservation@nattikaayurveda.com](mailto:reservation@nattikaayurveda.com)

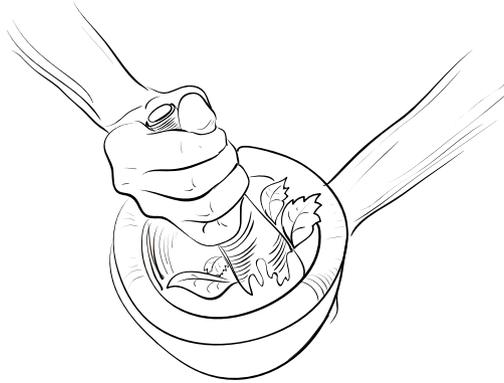
[📍](#) Schlosspark 1, 17217 Penzlin, Germany.

[🌐 www.parkamseenattika.com](http://www.parkamseenattika.com)



Nirvana

Ayurveda Verjüngungspaket



Nirvana Heilendes Verjüngungspaket

Unser Nirvana-Plan wurde sorgfältig entwickelt, um Ihr biologisch gefühltes Alter neu zu definieren und Ihr Wohlbefinden durch die nahtlose Integration von Ayurveda-Massagen, Therapien, Yogaeinheiten und einer nährstoffreichen, auf Ayurveda basierenden Ernährung zu fördern.

Dieser umfassende Ansatz basiert auf den alten Weisheiten des Ayurveda und behandelt nicht nur die körperlichen, sondern auch die geistigen Aspekte des Wohlbefindens.

Begleiten Sie uns auf dieser 4-tägigen transformativen Reise zu einem Zustand der Gelassenheit und des Wohlbefindens. Erleben Sie die Kraft alter Traditionen, die nahtlos mit modernen ganzheitlichen Praktiken verschmelzen.



Ausführliche Konsultation mit unserem Ayurveda-Arzt für eine Dauer von 60 Minuten. Sie umfasst eine ausführliche Analyse des Ungleichgewichts (Vikruthi) durch Fallbesprechung und Untersuchungen, eine Analyse der Körpernatur (Prakruthi), eine kurze Einführung in den Ayurveda und Empfehlungen zu möglichen Ayurveda-Lösungen zur Bewältigung des Gesundheitszustands.



Ernährungsempfehlungen auf der Grundlage des Ungleichgewichts.



Täglich ein persönliches Nachgespräch mit der Person vor der Behandlungssitzung von ca. 15 Minuten Dauer, um den Fortschritt der Behandlung und den Gesundheitszustand zu besprechen.



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



1 x entspannende Ayurveda-Massage zur Begrüßung - 45 Minuten Dauer



3 x Ganzkörper-Ayurveda-Behandlungen - 60 Minuten Dauer



3 x Maßgeschneiderte Ayurveda-Teilkörperbehandlungen - 45 Minuten Dauer



4 x Tägliche Gruppen-Yoga - und Meditationseinheiten



1 x Kräuterdampfbad - 15 Minuten



1 x Ayurveda-Kräuter-Gesichtspackung - 15 Minuten



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



Nattika Essence Services - Nattika Essence, eine fein abgestimmte Mischung aus ätherischen Ölen, die auf dem Konzept der Aromatherapie und den Prinzipien des Ayurveda basiert, wird Ihnen nach der Therapie in Ihrer Ruhelounge zur Verfügung gestellt.

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

Für eine Reservierung, kontaktieren Sie bitte per E-Mail [✉ reservation@nattikaayurveda.com](mailto:reservation@nattikaayurveda.com)

📍 Schlosspark 1, 17217 Penzlin, Germany.

🌐 www.parkamseenattika.com



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.

Für eine Reservierung, kontaktieren Sie bitte per E-Mail [✉ reservation@nattikaayurveda.com](mailto:reservation@nattikaayurveda.com)

📍 Schlosspark 1, 17217 Penzlin, Germany.

🌐 www.parkamseenattika.com



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.

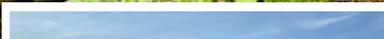
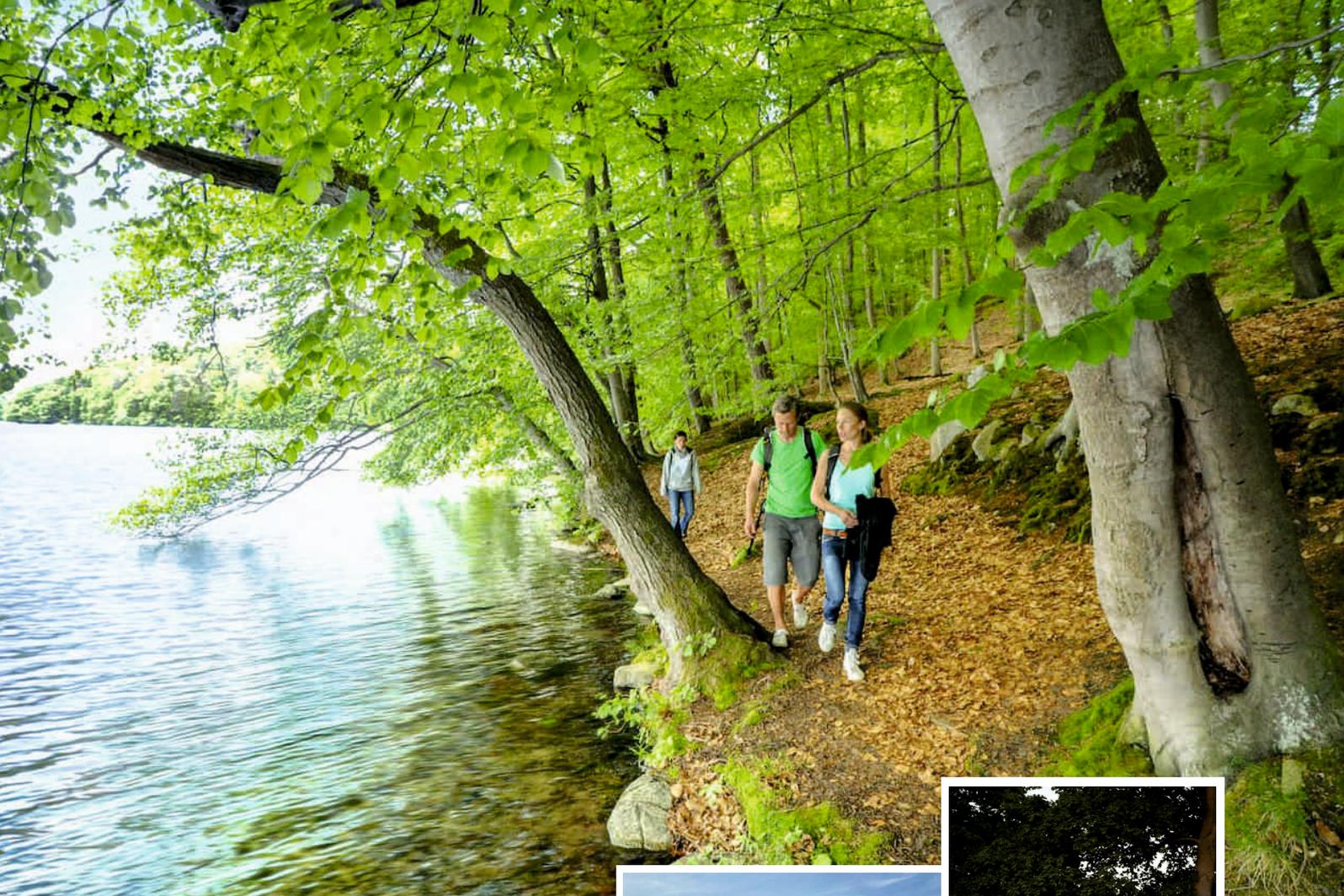
*Diese Therapien werden nach dem Ermessen unseres Ayurveda-Spezialisten je nach Ihrem Gesundheitszustand verabreicht. Das Behandlungsprogramm wird nach dem Gesundheitszustand des Patienten geplant. Der endgültige individuelle Plan wird nach der ersten Konsultation erstellt.

Für eine Reservierung, kontaktieren Sie bitte per E-Mail [✉ reservation@nattikaayurveda.com](mailto:reservation@nattikaayurveda.com)

📍 Schlosspark 1, 17217 Penzlin, Germany.

🌐 www.parkamseenattika.com







Für eine Reservierung, kontaktieren Sie bitte per E-Mail

✉ reservation@nattikaayurveda.com

☎ Retreat Contact: +49 3962221220

☎ Central Reservations: +91 8943884444



PARK AM SEE

NATTIKA AYURVEDA

📍 Schlosspark 1,
17217 Penzlin, Germany.

🌐 www.parkamseenattika.com