



Das AlMYURVEDA basiert auf der Basis der 3 Prinzipien  
**Vata – Lebendige, Pitta – Abenteurer, Kapha – Ruhige**  
sowie auf verschiedene Geschmacksrichtungen.

Nach einem ausführlichen Beratungsgespräch mit einer individuellen  
Typenbestimmung, wählen Sie Ihr persönliches Wochenprogramm (Euro 338,00)

### der Lebendige (Vata – leicht, kalt)

**Wind Prinzip:** Symbol von Bewegung, Kälte, Durchlässigkeit

toxische Substanzen werden ausgeschieden

**Empfehlung:** süß, sauer, salzig – wärmend und beruhigend – Lavendel, Calendula, Hagebutte, Arnika

- 1 x Salzpeeling mit anschließender Honigmassage(50 Min.)
- 1 x Lymphdrainage (40 Min.)
- 2 x entstauende Beinmassage mit Efeugel oder Arnikagelenksbalsam (25 Min.)
- 1 x AlMYURVEDISCHE Massage mit Lavendelöl ( 50 Min)
- 2 x Erdapfelbad mit Thymianöl (20Min.)
- 1 x pflegende Milch Honig Packung (25 Min.)
- 1 x Gesichtlymphdrainage mit anschließender Gelmaske des Almenenzians(40 Min.)

### der Abenteurer (Pitta – leicht, heiß)

**Sonnen Prinzip:** Symbol für Wärme, Energie, Veränderung – „Feuer“

Stoffwechsel anregend (Hormone und Enzyme), Verdauungsfördernd

**Empfehlung:** süß, bitter, herb – kühlendes und ausgleichend – Melisse, Löwenzahn, Brennessel, Rosenblätter

- 1 x AlMYURVEDISCHE Massage mit Melissenöl (50 Min)
- 2 x ausgleichende Fußreflexzonen-Massage (25 Min.)
- 2 x entschlackende AlmenEnzian-Packung (40Min.)
- 1 x Ziegenmilch Honig Bad mit Rosenblüten (20 Min)
- 2 x kühlendes Erdapfelfußbad (20 Min.)
- 1 x entgiftender Leberwickel (20 Min.)
- 1 x Gesichtsbildung mit Erdapfelmaske (55 Min.)

### der Ruhige (Kapha – schwer, kalt)

**Mond Prinzip (Kapha):** Symbol für Beständigkeit, Stabilität, Kühlende,  
Wachstums fördernd, stärkend

**Empfehlung:** scharf, bitter herb – leichtes und warmes - Eukalyptus, Rosmarin, Tymian, Salbei

- 1 x Ausseer Kräuterstempelmassage (50 Min.)
- 1 x AlMYURVEDISCHE Massage (35 Min.)
- 1 x heiße Rolle mit anschließender Aromaölmassage(40 Min)
- 2 x AlmenEnzian Bad (20 Min.)
- 1 x Erdapfelpackung mit Thymian und Salbei (40 Min.)
- 2 x wärmendes Sole Enzian Fußbad (20 Min.)
- 1 x Gesichtsmassage mit anschließender Almenenzianmaske (40 Min.)

#### **Hotel Erzherzog Johann**

Kurhausplatz 62, A-8990 Bad Aussee

Tel. +43 3622 525 07-0 oder Fax +43 3622 525 07-680

[info@erzherzogjohann.at](mailto:info@erzherzogjohann.at) | [www.erzherzogjohann.at](http://www.erzherzogjohann.at)