

# Casita Ayurveda Tenerife

## Unsere drei Ayurveda-Kur-Pakete

### Alle unsere Ayurveda-Kur-Pakete beinhalten:

- **Unterkunft im Zimmer mit Meerblick**, eigenes Duschbad, separater Aufenthaltsraum
- **Riesiges Gartenparadies mit Meerblick**, kleinem Pool, Wiese, vielen Rückzugsecken
- **Voll ausgestattetes Yogahaus im Gartenparadies**, dauerhaft nutzbar
- **Original finnische Außensauna**, mit Holzfeuerung, gegen Aufpreis und nach Absprache
- **Ayurvedische Bio-Vollverpflegung**, täglich frisch zubereitet
- **Biotee-Theke und gefiltertes Wasser** durchgängig verfügbar und inklusive
- **Yoga und Meditation**: 1,5 Stunden 5x pro Woche morgens mit Anleitung\*, auch mit Atemtechniken zum Ausscheiden von Körpergiften, individuell auf jede(n) eingehend
- **Anamnese / Konsultation** zur Klärung von Dysbalancen, Bedürfnissen, Wünschen etc.
- **Ayurvedische Anwendungen in unserer Praxis** je nach Paket, Bedarf und Aufenthalt
- **Svedana - ayurvedische Infrarot-Schwitzkabine**, mindestens 1x pro Woche inklusive
- **Basische Fußbäder** zur Entgiftung, vor den Massagen
- **Leberwickel** zur Unterstützung der Entgiftung, täglich, auf dem eigenen Zimmer
- **Ayurvedische „Accessoires“**: wie Zungenschaber, Bio-Ölzieh-Öl, Bio-Handseife
- **Yoni-Box, ayurvedisches Dampfsitzbad** für Frauen, 1x pro Woche inkl., statt Fußbad

\*Bei weniger als 3 Kurgästen reduzieren wir die Yoga-Zeiten pro Woche auf: 1 Gast – 3x 60 Min. / 2 Gäste – 4x 90 Min.

### Paket 1: Ayurveda-Wellness-Kur

- 1 Zwischengespräch pro Woche und 1 Abschlussgespräch
- ayurvedische Behandlungszeit je nach Aufenthaltsdauer, z.B. 3 x 1,5 Std. in 7 Nächten

### Paket 2: Ayurveda-Reinigungs-Kur / oder Ayurveda-Intensiv-Kur

- individuelle Begleitung während Deiner gesamten Kur, etwa 2 Zwischengespräche
- tgl. mind. 1,5 Std. Behandlungszeit, außer am An-/ Abreisetag und ggf. Reinigungstag
- ayurvedische Körperreinigung(en) oder drei zusätzliche Termine Schwitzkabine

### Paket 3: Panchakarma-Kur

- tgl. Zwischenkonsultationsgespräch von ca. 20 Min., ausführliches Abschlussgespräch
- tgl. mind. 2,5 Std. Behandlungszeit, außer am An-/Abreise- und Reinigungstag
- mit bis zu 5 ayurvedischen Körper-Reinigungen: Nasya - Nasenreinigung, Virechana - medizinisches Abführen, Vasti - medizinische Einläufe, Vamana - medizinisches Erbrechen, Rakta Moksha - Reinigung des Blutes

### Auszug aus unseren ayurvedischen Anwendungen (je nach gewähltem Paket, Anamnese, Konstitution, Körpertyp und Wünschen):

**Abhyanga** (Ölmassage Ganzkörper), **Shiroabhyanga** (Kopfmassage), **Shirodhara** (Stirnguss), **Mukhabhyanga** (Gesichtsmassage), **Padabhyanga** (Fußmassage), **Pinda Sveda** (Stempel-Massage), **Externe Vasti** (lokale Ölbehandlung, z.B. auf schmerzenden Gelenken), **Svedana** (Schwitztherapie), **Netra Tarpana** (Augenbad), **Nasya** (Nasenreinigung), **Yonibox** (Sitzdampfbad für Frauen)

Wir freuen uns Dich oder Euch kennenlernen, verwöhnen und ggf. reinigen zu dürfen!

*Fabienne & Tobias*

# Casita Ayurveda Tenerife

## Unsere drei Ayurveda-Kur-Pakete

Preisliste ab 01. Januar 2026

Anzahl der Tage / Nächte	Preis pro Kopf	Ayurveda Wellness-Kur	Ayurveda Reinigungs-Kur oder Intensiv-Kur	Ayurveda Panchakarma-Kur
<b>1 Woche</b> 8 T. / 7 N.	im DZ	1.675 € (3 Anwend.)	2.070 € **	
	im EZ	1.815 € (3 Anwend.)	2.210 € **	
<b>2 Wochen</b> 15 T. / 14 N.	im DZ	3.355 € (6 Anwend.)	4.140 € **	4.925 € **
	im EZ	3.635 € (6 Anwend.)	4.420 € **	5.205 € **
<b>3 Wochen</b> 22 T. / 21 N.	im DZ		6.210 € **	7.390 € **
	im EZ		6.630 € **	7.810 € **

**\*\* tägliche Anwendung in unserer Ayurveda-Praxis:**

mind. 1,5 Std. täglich in der Intensiv-/ Reinigungskur; mind. 2,5 Std. tägl. in der Panchakarma-Kur.

Die Preise für längere Aufenthalte oder Zusatztage ohne Kurpaket senden wir gerne auf Anfrage. Alle Leistungen der drei Kur-Varianten sind in der Beschreibung auf Seite 1 aufgeführt.

Bei Unterkunft in den über uns buchbaren Apartments in 10-15 Min. Laufnähe gelten dieselben Preise. Auf Anfrage besteht die Möglichkeit in den externen Unterkünften innerhalb unserer Kurzeiträume für zum Beispiel 10 Tage zur Kur zu kommen.

Die Preise basieren auf der günstigsten Zimmerkategorie, unserem Separéezimmer. Für das Gartenzimmer sind es plus 10 Euro pro Nacht, im Balkonzimmer mit Panoramablick sind es plus 20 Euro pro Nacht. Bilder und Details zu unseren Zimmern unter folgendem Link:

<https://www.casita-ayurveda.com/zimmer>