

[Resort Svatá Kateřina, Ayurveda, Wellness und Yoga](#)

Ab Preis: 735,- €

Reisetyp: Individualreise

Reisebeschreibung

Resort Svatá Kateřina, Ayurveda, Wellness und Yoga in Tschechien



Das vielfach preisgekrönte **Resort Svatá Kateřina** steht für Ayurveda, Wellness und Yoga auf höchstem Niveau und gilt als führende Spa-Institution in der Tschechischen Republik. Umgeben vom Böhmischem-Mährischem-Bergland mit seinen jahrhundertealten Wäldern, zahllosen Seen sowie weitläufigen Wiesenlandschaften ist das autofreie Resort auf 750 Höhenmetern eine wahre Oase der Ruhe inmitten einer nahezu unberührten Natur. Von Metropolen wie Wien, Linz, Dresden oder Berlin, sowie von vielen weiteren Zielen in Deutschland oder Österreich, ist das Resort Svatá Kateřina aufgrund seiner zentralen Lage trotzdem jedoch leicht und komfortabel erreichbar. Die nahegelegene Ortschaft Počátky

wurde wegen ihres Mikroklimas und der Lage bereits mehrfach in die Liga der gesündesten und lebenswertesten Gemeinde in der gesamten Tschechischen Republik gewählt.

Der Fokus im Resort Svatá Kateřina liegt auf ayurvedischen Therapien zur Entgiftung, Gewichtsreduktion sowie der Verbesserung des allgemeinen Wohlbefindens, die unter professioneller und hochqualifizierter Leitung durchgeführt werden. Sämtliche Ayurveda-Ärzte, -Therapeuten und -Köche im Resort Svatá Kateřina werden im Kairali-Health-Center im indischen Kerala aus- und weitergebildet. Die umfangreichen Ayurveda-Einrichtungen im Resort wurden im Frühjahr 2019 um einen spektakulären Ayurveda-Pavillon mit sechs Behandlungssuiten, Hydropool und Meditationsgarten erweitert. In Sachen Ausstattung und architektonische Gestaltung setzt dieser Pavillon neue Maßstäbe. Darüber hinaus bietet das traditionsreiche Resort seinen Gästen zahlreiche erstklassige Yoga-, Pilates und Wellnessangebote sowie Outdoor-Einrichtungen wie beispielsweise eine eigene Driving Range, Reitstall, Mountainbike-Verleih oder Tennis- und Sportplätze.

Übersicht der wichtigsten Ayurveda-Programme:



Panchakarma

Panchakarma, was aus dem Sankrit übersetzt „die fünf Handlungen“ bedeutet, gilt als tiefgreifende und transformative Ayurveda-Kur zur körperlichen und geistigen Regeneration und Reinigung. Traditionelle Massagetechniken, Dampftherapien sowie Güsse und Anwendungen mit ausgewählten Heilölen und Kräutern unterstützen den Körper beim Ausleiten von Gift- und Schlackstoffen. Das Gleichgewicht der ayurvedischen Doshas wird wiederhergestellt – ein Prozess, zu dem auch die einzigartige Natur rund um das Resort Svatá Kateřina unterstützend beiträgt. Panchakarma-Kuren werden für 8, 15

oder 22 Tage angeboten und sind nur von Frühling bis Herbst buchbar, da die heimischen Klimabedingungen den Körper in dieser Zeit am besten unterstützen.

Preisbeispiel für acht Tage Panchakarma-Kur mit ayurvedischer Vollpension / ärztlicher Einführungs- & Abschlusskonsultation / 3 Abhyanga-, 4 Shirodhara und 3 Podikizhi-Massagen / 3 Kadikizhi- und 2 Pizhichil-Therapien / Trinkplan / Spa- & GymNutzung: ab € 1.665 p.P

Ayurveda bei Rückenschmerzen

Bei diesem Programm handelt es sich um eine ganzheitliche Methode, die akute und chronische Schmerzen lindert und gleichzeitig deren Ursachen bekämpft. Ganzkörpermassagen mit warmen Ölen (Abhyanga) oder Behandlungen mit Kräuter-Öl-Packungen (Elakizhi) lockern den Muskeltonus und sorgen für neue Beweglichkeit. Dazu kommen spezielle Yoga- und Atemübungen, die entspannen, die Haltung verbessern und schwache Muskelgruppen stärken. Ayurveda bei Rückenschmerzen wird für 8 oder 15



Tage angeboten und ist ganzjährig buchbar.

Preisbeispiel für acht Tage Ayurveda bei Rückenschmerzen mit ayurvedischer Vollpension / ärztlicher Einführungs- & Abschlusskonsultation / einstündiger privater Yoga-Lektion / 4 Abhyanga und 6 Podikizhi-Massagen / 1 Navara Kizhi- und 3 Kati Vasti-Therapien / Spa- &

Gym-Nutzung: ab € 1.415 p.P.

Yurveda Yoga Detox

Ein Entgiftungsprogramm, das für die nachhaltige Reinigung von Körper, Geist und Seele entwickelt wurde. Es beinhaltet neben der individuellen Beratung durch ayurvedische Therapeuten auch spezielle Massagen und Treatments, Yogastunden, Meditation sowie Entgiftungstees und Säften, die den Körper reinigen, Stress abbauen und die Gesundheit zu verbessern. Das Resultat: neue Energie, mehr Kraft und inneres Gleichgewicht. „Ayurveda Yoga Detox“ ist für 8 oder 15 Tage angeboten und ganzjährig buchbar.

Preisbeispiel für acht Tage Yoga Detox mit ayurvedischer Vollpension / Trinkkur / therapeutischer

Einführungskonsultation / 8 Bewegungseinheiten / Jala Neti-Nasenhöhlenreinigung / Kunjal Kriya - Vamana

dhauti Salzwasserreinigung / Trataka Augenreinigung / 3 Yogastunden / 2 Pranayama / 2 Yoga Nidra / 1

Abhyanga-, 1 Talia Vimardana., 1 Shirodhara, 1 Pada Abhyanga und 1 Entgiftungsmassage / 1 Salzkörperpeeling / 1 Gesichtsdrenage / 1 klassische Massage / Spa- & Gym-Nutzung: ab € 1.169 p.P.

Ayurveda Rejuvenation



Dieses Programm zeigt den Weg zu einem gesunden Lebensstil und mehr jugendlichem Elan durch Ayurveda. Außerdem beseitigt es Müdigkeit sowie Stress nachhaltig. Es hilft den Körper sanft zu reinigen und innere Stärke und Vitalität wiederherzustellen. Ayurveda Rejuvenation ist das perfekte Einsteiger-Programm, um Ayurveda einmal intensiver kennenzulernen, oder um chronische Unausgeglichenheit und gesundheitliche Probleme zu bekämpfen. Ayurveda Rejuvenation wird für 4, 6 oder 8 Tage angeboten und ist ganzjährig buchbar.

Preisbeispiel für vier Tage mit ayurvedischer Vollpension / Trinkkur / ärztlicher

Einführungs- und Abschlusskonsultation / Yoga-Lektion / 3 Abhyanga und 2 Shirodhara-Massagen / Trinkplan / Spa- und Gym-Nutzung: ab € 735 p.P.

Zimmer und Einrichtungen:

Das Resort verfügt über 79 modern und komfortabel ausgestattete Doppelzimmer, die sich auf drei Gebäude verteilen: Zimmer der Standard-Kategorien „Shiraz“ und „Shiraz Superior“ befinden sich im Haus „Gymnasium“. Hier sind auch das resorteigene Diät-Labor mit Körperanalyseeinrichtung, das Cardio- Fitness-Gym, die Indoor-Cycling Hall, der Beauty-Salon mit Mani- und Pediküre sowie ein Solarium und vier Kursräume untergebracht. Die Zimmer der Standard-Kategorie „Chardonnay“ verteilen sich über das Haus „Garnison“. Hotelgäste finden hier auch einen Shop mit Yoga-, Golf- und Bikeausrüstung sowie Kosmetikartikeln. Zimmer der Superior-Kategorien „Cabernet“ und „Merlot“, der Deluxe-Kategorien „Sauvignon“ und „Pinot“ sowie die Deluxe Junior-Suite „Carmenere“ befinden sich im Hauptgebäude.



Mit Blick auf einen kleinen Privatsee samt Insel speist man hier auch im Restaurant Voda (Wasser) mit Wintergarten und Sommerterrasse direkt am Wasser. Das Speisenangebot reicht von regionalen Spezialitäten über internationale Klassiker bis hin zu ayurvedischer Vollpension, die im Rahmen diverser Kuren angeboten wird. Wofür sich der Gast auch entscheidet: Der Fokus der Küche liegt auf frischen und hochwertigen Produkten sowie leichten und gesunden Mahlzeiten. Außerdem ist im Haupthaus auch der große Spa-Bereich auf 1.200m² mit diversen Schwitz- und Dampfbädern, Therapieräumen, Ruhezonen und einer Jacuzzi-Terrasse mit privaten Cabanas untergebracht. Ein mit prachtvollen Deckengemälden, Säulen und Holzschnitzereien ausgestatteter Pavillon aus der Zeit der Jahrhundertwende kann für private Feierlichkeiten, Firmenveranstaltungen oder Special Events verwendet werden und



rundet das Angebot ab.

Der neue Ayurveda-Pavillon auf 1.600 m² wurde in leicht erhöhter Lage am Waldrand errichtet und lässt die Grenzen zwischen Innen und Außen sowie zwischen Himmel und Erde verschwinden.

Der parkähnliche Außenbereich des Resort Svatá Kateřina geht nahtlos in die umliegenden Wälder über und kann mit einer eigenen Driving-Range mit Golf-Pro, einem Reitstall mit Reitlehrer sowie Tennisplätzen und Ballspiel-Courts aufwarten. Außerdem befindet sich hier auch ein heilwassergespeicherter Badesee mit Steg und Liegewiesen. Zu den ganzjährig angebotenen Highlights gehören Fahrten mit dem Hundeschlitten, die direkt vor dem Haus starten. Von Frühling bis Herbst locken darüber hinaus geführte Nordic-Walking- und Mountainbike-Ausflüge. Im Winter lässt sich die tief verschneite Landschaft rund um das Resort mit Langlaufski oder Schneeschuhen erkunden. Zu den Sehenswürdigkeiten in der Umgebung gehören u.a. die Ortschaft Počátky mit ihrem denkmalgeschützten Marktplatz und der geflutete Steinbruch bei Horní Cerkev, der heute als Badesee genutzt wird. Passionierte Golfer wissen die nahegelegenen Greens in Telc (18 Loch) und Mnich (18- + 9- Loch) zu schätzen.



Preise:

Auf Anfrage.

Hinweis:

Aktuelle Preise haben wir für Sie unter [diesem Link](#) zusammengestellt.

