

## Kostnad för panchakarma-behandling

3 dagars huvudbehandling:	5700:-
4 dagars huvudbehandling:	7400:-
5 dagars huvudbehandling:	8900:-
6 dagars huvudbehandling:	10500:-
7 dagars huvudbehandling:	11900:-

Alla priser inklusive 25% moms.



En anmälningsavgiften på 2000 kr betalas in på PG 11 08 43 - 0 i samband med konsultation och dras av från ovanstående behandlingspris när behandlingen genomförs

## Kompletterande behandling

Panchakarma-behandling tar ca 2,5-3 tim per dag.

Musikterapi kan göras bekvämt sittande med hörlurar på, 30-60 min/dag.

Bemermadrasser finns att vila på, 20-25 min 2 ggr per dag.

Om vi finner det terapeutiskt indikerat lär vi dig kostnadsfritt SOURCE-meditation när du har fler än 4 huvud-behandlingsdagar. Att vara så mycket det går i tystnad är en viktig läkande faktor under behandlingen. Att du får möta dig själv. Vi minimerar därför användandet av mobiltelefon och dator. Böcker och tidningar finns att låna.

## Adress och resvägar

\* från Stockholms central med pendeltåg mot Märsta/ Uppsala C, kliv av vid Helenelunds station. Resan tar ca 12 min.

\* från Stockholms central med tunnelbanans blå linje mot Akalla, hållplats Kista centrum. Därefter 20 minuter promenad eller tag buss 178, 523 till Helenelund

\* för bilburna finns egna parkeringsplatser på baksidan av huset.

## Skandinaviska Ayurveda-Akademien

Åkervägen 1, 191 40 Sollentuna

[www.ayurveda-akademien.se](http://www.ayurveda-akademien.se)

[info@skand.org](mailto:info@skand.org)

0708-67 37 08

08-35 13 20



# Panchakarma- behandling

## Avgiftande och balanserande behandling



## Skandinaviska Ayurveda-Akademien

Åkervägen 1

191 40 Sollentuna

[www.ayurveda-akademien.se](http://www.ayurveda-akademien.se)

[info@skand.org](mailto:info@skand.org)

08-35 13 20, 0708-67 37 08

## Panchakarma-behandling

Vi erbjuder den unika renings- och förnygringsbehandlingen panchakarma på Ayurveda-Akademien! Många åker idag till Indien för att göra denna exklusiva behandling, men nu kan du alltså ta del av en traditionell Panchakarma hos oss. Panchakarma betyder ”fem olika metoder för att rena och vitalisera kropp och sinne”. Det är en sekvens av behandlingar som du gör dels hemma, dels får utförda på hälsocentret. Vi har erfarenhet av panchakarmabehandling sedan år 1984.

## Behandlingsupplägg

### Konsultation

Allra först görs en konsultation för att vi ska kunna anpassa behandlingen efter dina behov. Den tar ca 1 tim. Du får med dig produkter för den 10 dagar långa förbehandlingen. När vi hittat en passande behandlingstid för huvudbehandlingen betalar du in 2000 kr som en anmälningsavgift som sedan dras av från behandlingstkostnaden. Om du av ngn anledning inte kan komma på överenskommen tid behåller vi anmälningsavgiften.

### Förbehandling

Förbehandlingen gör du hemma och du kan arbeta de flesta av förbehandlingsdagarna.

Beroende på dina behov kan förbehandlingen variera alltifrån 10 dagar upp till flera månader. Därför är det bra om du kontaktar oss i god tid före din behandling.

Förbehandling innebär att du börjar rena kroppen, dels genom enkla köksråd och termosté och dels genom intag av olja i stigande mängd under 4-5 dagar. Dessa dagar avslutas med en laxerande behandling och där måste du vara ledig! Efter det följer ett antal dagar med fokus på kosten, fram tills du kommer på huvudbehandling på hälsocentret. Behandlingen hos oss kan påbörjas 3-7 dagar efter din laxerande behandling hemma.

### Huvudbehandling

Under behandlingen, på hälsocentret, ska du vara ledig och du får under dessa dagar olika typer av kroppsmassage, med varm egentillverkad örtolja, anpassade till dina behov. Oljemassagen syftar till att luckra upp, balansera och rena kroppen. Genom den efterföljande värmebehandlingen (swedana) tillåts kroppens kanalsystem (srotas) att expandera, vilket innebär att

orenheter (doshas) och slaggprodukter (ama) börjar röra på sig och återtransporteras till mag- tarmsystemet.

En avslutande inre reningsprocedur tillåter sedan dessa orenheter och slaggprodukter att lämna kroppen.

Huvudbehandlingen är viltsam och nedvarvande och det kan därför finnas ett stort behov av vila under dessa dagar. Antalet behandlingsdagar på hälsocentret kan vara 3, 4, 5, 6, eller 7 dagar lång.

### Efterbehandling

Vid avslutad behandling görs en konsultation där efterbehandlingen struktureras. Du får med dig enkla råd, bestående av kostrekommendationer, köksråd och eventuella kosttillskott/téer att följa hemma under 10 dagar upp till 2-3 månader beroende på behov och önskemål.

### Övernattning

Panchakarma upplevs som väldigt skön och avslappnande och behovet av vila under behandlingen kan vara stort. Därför är det en förutsättning att du är ledig dessa behandlingsdagar på centret och antingen bor på Ayurveda-Akademien eller på hotell i närheten.

Vi kan erbjuda enklare övernattning med tillgång till kök och dusch. Kostnaden för övernattning på Ayurveda-Akademien är 200 kr per natt.

### Yoga

Tillgång till yoga och andra aktiviteter finns på hälsocentret. Du kan kostnadsfritt delta i våra ordinarie yogaklasser.

### Kost under behandlingen

Det finns två utrustade kök i lokalen där du kan laga dina måltider. Vid fler samtidiga behandlingar kan vi laga lunch och middag till en kostnad av 300 kr per dag. Frukosten lagar du själv.

