

# Ayurveda Kuren Auszeiten

## Die Spirituelle Medizin

Wenn Seelen Geist & Körper heilen

Dr. med. Judith Wolz  
medizinische Leitung

GUTHLAND

Zentrum für Ayurveda, Yoga, Naturheilkunde und Spirituelle Medizin

### Ayurveda-Arzt & Medizinische Kuren

#### Ayurveda-Arzt

|                              |   |
|------------------------------|---|
| Ausbildung zum Ayurveda-Arzt | 1 |
|------------------------------|---|

#### Medizinische Kuren

|                         |   |
|-------------------------|---|
| Der goldene Lotus       | 2 |
| Upgrade Schlafwohl      | 2 |
| Upgrade Seelenwohl      | 3 |
| Upgrade Körperwohl      | 3 |
| Aranja Pancha Karma Kur | 4 |
| Endlich Durchschlafen   | 4 |
| Detox Kur               | 5 |
| Die sanfte Kur          | 5 |

### Regenerationskuren & Auszeiten

#### Regenerationskuren

|                      |   |
|----------------------|---|
| Manipura Kur         | 6 |
| Maharani Kur         | 6 |
| Samvahana Kur        | 7 |
| Sherazades Geheimnis | 7 |

#### Auszeiten

|                |   |
|----------------|---|
| Kleine Auszeit | 8 |
|----------------|---|

#### Übersicht/Info

|                     |   |
|---------------------|---|
| Anwendungsübersicht | 9 |
|---------------------|---|

## Spirituelle Medizin

### Was ist Heilung?

In der „Spirituellen Medizin“ geht es um die Erweckung des Adels, um das Erwachen der Seele. Wenn wir Krankheiten behandeln, können wir gewinnen oder verlieren, doch wenn wir den Menschen behandeln, dann können wir nur gewinnen.

Betrachten wir unterschiedliche Medizinsysteme z. B. in Asien, in Afrika, Lateinamerika oder Ägypten – eines fällt immer auf: alles wird getragen von der jeweiligen spirituellen Weltsicht.

Gibt es in unserer Lebenswirklichkeit eine grundsätzliche spirituelle Weltsicht, die wir mehr oder weniger alle miteinander teilen? Und wenn ja – wie sieht sie aus, diese spirituelle Sicht auf die Welt? Hat Spiritualität mit Gott zu tun? Und wenn ja, wer oder was ist Gott? Etymologisch betrachtet, kommt das Wort Gott von „Ruf“. Fällt ein kleines Kind hin und schlägt sich das Knie auf, so weint es und ruft „Mama“, in diesem Moment ist seine Mama Gott, seine Zuflucht. Wird das Kind älter und will ein Auto, vielleicht ruft es dann „Papa“.

Der Ruf vieler Menschen ist der Ruf nach guter Laune. Achte nur bei deinem nächsten Fest- oder Club-Besuch darauf und du kannst den Ruf der Menschen dort vernehmen.

Irgendwann kommt fast jeder von uns an einen Punkt im Leben, an dem er nicht mehr nach Mama, Papa oder guter Laune ruft, er entdeckt die Stille. Zuerst entdeckt er sie meist nur als eine Art Erholung, um sich anschließend wieder ins Getümmel zu stürzen. In diesem Fall hat er die Stille der Seele noch nicht als eine Kraft, als eine Wirklichkeit entdeckt, sondern nur als Mittel zum Zweck für gute Laune und Erholung. Und so bleibt er gefangen in der Welt der Launen und macht nur hin und wieder einen Ausflug in die Welt der Seele. Gibt es etwas jenseits von guter und schlechter Laune?

Erst wenn ein Mensch dieses spezielle Gefühl entdeckt, das keine Laune mehr ist, erst wenn er dieses weite Land der Seele entdeckt hat, beginnt wahre Heilung – das Erwachen der Seele in Körper und Geist.

Genau das ist spirituelle Heilung.

Wenn du dein Erbe, dieses wunderschöne Licht der Seele wiedererlangst, so wird jede Krankheit ihren Schrecken verlieren. Oftmals wollen wir, dass das Leid verschwindet, doch manchmal liegt es nicht in unserer Hand.

Im Erwachen der Seele liegt so viel Frieden. Wenn du den Frieden der Seele erkennst, geschieht in dir und durch dich wahre Heilung. Das ist spirituelle Medizin.

## Der Ayurveda Arzt

### Die Spirituelle Medizin als Leitfaden und Fundament deines Heilens

Vielleicht bist du bereits Therapeut, obgleich du dich Arzt, Heilpraktiker oder Heiler nennst und hast den tiefen Wunsch in dir, die Seele der Menschen, die zu dir kommen berühren zu wollen.

Möglicherweise durftest du im Rahmen einer Erkrankung die Spirituelle Medizin bereits kennenlernen und möchtest nun diesen Weg der Heilung weitergehen und tiefer erkunden oder als Patient kennenlernen. Vielleicht berühren dich aber einfach nur diese Worte hier und du möchtest deine Seele erkunden. Wenn du tief in dich hineinspürst, egal ob du gesund oder krank bist, dann begegnen dir häufig zwei Wünsche. Das eine ist der tiefe Wunsch danach, glücklich zu sein. Wobei du schon erahnen kannst, dass dieses Glück nichts mit der Welt der guten Laune zu tun hat. Das Zweite ist der Wunsch nach einem guten Freund, der keine Angst hat, vor nichts zurückschreckt, dich begleitet und liebt, selbst wenn du dich verachtest. Begleitest du Menschen mit schweren Erkrankungen und Leid, dann ist das ganz leicht zu fühlen. Traust du dich dieser ersehnten guten Freund im Außen für deine Patienten oder Freunde zu sein? Traust du dich, dich nicht vom anderen abzutrennen oder zu schützen? Traust du dich den guten Freund im Anderen zu berühren und so mit ihm - Eins seiend - das Erwachen der Seele zu erleben. Dann kannst du staunend Zeuge werden, wie Seelen Körper und Geist heilen. Dann erkennst du, dass Heilen das Natürlichste ist, das geschieht, wenn wir das Glück der Seele wahrnehmen und nicht mehr vom Anderen abgetrennt sind. So heilst du beim Heilen.

Als Ayurveda-Ärzte heilen wir über Berührung und Ernährung. Die Wege, die Seele zu berühren, sind so vielfältig (Hände, Worte, Blick, Bewegung, Atmung, Musik, ätherische Öle, uvm.). Der Körper dient uns dabei, als Tor in die Welt der Seele. Lerne und heile mit mir.

---

Beginn der Ausbildung voraussichtlich 2027

---

Dozent Dr. med. Judith Wolz

---

(Zeitlicher Rahmen: 2–3 Jahre)

---

# Der Ayurveda Arzt

## Der goldene Lotus

**Die Kraft der Harmonie, deine ganz persönliche Kur mit Dr. med. Judith Wolz**

Es gibt Momente und Situationen, da scheint der ganze Körper außer Rand und Band zu sein, alles scheint auf dem Kopf zu stehen. Vielleicht kennst du das, weil du da gerade mittendrin steckst, vielleicht eine chronische Erkrankung diagnostiziert wurde oder, oder, oder. Meist sind es Momente der Neu-Ausrichtung, der Neu-Orientierung und des Neu-Kennenlernens. Diese Kur lädt dich dazu ein, diesen Weg zu gehen. In Begleitung von Dr. med. Judith Wolz und ihrem Therapeuten-Team widmen wir uns deinem ganz individuellen Anliegen, begleiten dich mit einer Vielzahl an Behandlungsmöglichkeiten, deine ganz eigene Balance wiederzuentdecken, um im harmonischen Fluss von Körper, Geist und Seele den Tanz des Lebens zu tanzen.

**Auf was du dich freuen kannst:**

- Arztbehandlungen
- Arztgespräche
- Trance-Behandlungen
- Aromatherapie
- Akupunktur
- Ayurveda Massagen
- Yoga- & Körpertherapie
- Ernährungsberatung & Stoffwechselanalyse
- wahlweise: Klangtherapie in der Klangwiege
- Sauna
- Yoga & Meditation

|         |                                |
|---------|--------------------------------|
| Leitung | Dr. med. Judith Wolz           |
|         | <b>Der goldene Lotus</b>       |
| Kosten  | 10 Tage <b>2.210€*</b>         |
|         | Jeder weitere Tag <b>281€*</b> |

\*Die inkludierten Arztbehandlungen werden in einer gesonderten Rechnung nach GOÄ (Gebührenordnung für Ärzte) gestellt.

## Der goldene Lotus Upgrade: Schlafwohl

Über das Upgrade „Schlafwohl“ hast du die Möglichkeit in deiner Goldenen Lotus-Kur deinem Schlaf zu einer völlig neuen Qualität zu verhelfen.

Wir lassen dich spüren, dass dein Schlaf nicht nur deiner körperlichen und mentalen Erholung und Regeneration dient, sondern dass dein Schlaf zu einer heiligen Zeit werden kann, in der Körper, Geist und Seele zueinander finden.

So kannst du deinen Schlaf als einen Ort entdecken, an dem du frei von deinen Sorgen und Ängsten bist, und die heilsamen und schöpferischen Kräfte der Seele deinem Sein und Wirken einen neuen Ausdruck verleihen.

So wird dein Schlaf zur wahren Quelle von Kraft und Erneuerung.

Jede Nacht begibst du dich auf eine kleine Reise nach innen. Es wird immer friedlicher, stiller, lieblicher und du wirst sehen es wird dir sehr vertraut vorkommen. So wird der Schlaf zu einem Heimkommen, Heimkommen zu Dir.

**Auf was du dich zusätzlich freuen kannst:**

- Shirodhara (2) – Öl-Stirnguss
- Aromatherapeutische Behandlungen

|         |                                 |
|---------|---------------------------------|
| Leitung | Dr. med. Judith Wolz            |
| Kosten  | zusätzlicher Preis <b>360€*</b> |

# Medizinische

## Der Goldene Lotus Upgrade: Seelenwohl

Aufbauend auf deine „Goldene Lotus Kur“ hast du die Möglichkeit deiner Kur einen besonderen Schwerpunkt zu verleihen.

Mit dem Upgrade „Seelenwohl“ hast Du eine Kur-Variante gewählt, in der wir deine Seele auf besondere Art und Weise, mit einem Hauch von Seide, zarten Federn, lieblichen Ölen oder Parfüms ganz zart berühren. So wird es immer friedlicher und stiller in dir und dein Geist wird von einer Klarheit erfüllt, mit der alle Sorgen und Ängste einfach abfallen.

Wir begleiten dich, um dir einen Ort des Friedens zu zeigen, zu dem du jederzeit Zuflucht nehmen kannst. Und diesen Ort findest du in Dir.

Das Gefühl ganz bei dir zu sein wird etwas Tiefes in dir berühren. Dein Seelenwohl wird dadurch ein Geschenk an deine Essenz.

### Auf was du dich zusätzlich freuen kannst:

- Samvahana (2) Ayurveda-Massagen mit Pinseln, Federn und Seidentuch
- Aroma-Massage

|         |                                |
|---------|--------------------------------|
| Leitung | Dr. med. Judith Wolz           |
| Kosten  | zusätzlicher Preis 360 €*<br>* |

## Der Goldene Lotus Upgrade: Körperwohl

Vielleicht hast du dich für eine „Goldene Lotus Kur“ entschieden, möchtest aber deine körperlichen Beschwerden mehr in den Fokus rücken. Dann ist „Körperwohl“- das passende Upgrade für dich.

Mit diesem Upgrade setzen wir einen Schwerpunkt auf dein körperliches Wohl. Deine Massagen werden durch Schwitzanwendungen komplettiert. Damit wird dein Rasa, die Lymphe bewegt und dein Körper zum Verdauen angeregt. Das Schwitzen öffnet die Shrotas, Kanäle und das Unverdaute kann dem Körper zur Verdauung wieder zugeführt werden. Ergänzend wird das Agni (Verdauungsfeuer) durch wohltuende Leberwickel gestärkt, sodass deine Verdauung wieder in Einklang ist. Umhüllende Massagen und wohlige Wickel-Behandlungen lassen dich ganz friedlich werden, sodass dein Geist zur Ruhe kommen kann. Hiermit werden nicht nur deine Nahrung, sondern auch deine Gefühle verdaut. Körperliche und mentale Spannungen fallen ab. Damit beginnt eine spannende Reise.

Entdecke deinen Körper als ein Mittel, das dich in den Frieden der Seele und in das Sein trägt.

### Auf was du dich zusätzlich freuen kannst:

- Eine zusätzliche Ayurveda-Massage
- Schwitzanwendungen zu allen Massagebehandlungen
- Wohltuende Leberwickel-Behandlungen

|         |                                |
|---------|--------------------------------|
| Leitung | Dr. med. Judith Wolz           |
| Kosten  | zusätzlicher Preis 360 €*<br>* |

# Kuren

## Aranja Pancha Karma

### Die Ayurvedische Reinigungskur

Aranja meint Rückzug – in einen Wald, auf einen Berg, an einen See – dorthin, wo du ganz zu dir kommst und alles abfällt, was dein natürliches Sein überdeckt. Pancha Karma birgt die Idee der fünf großen Taten, die man begeht, um die Disharmonie zu klären, die auf das Missachten körperlicher Bedürfnisse folgt. Unser Ansinnen ist es, Druck und Aufruhr im Körper zu besänftigen und den Geist in friedvolle Stille zu begleiten, sodass sich die natürlichen Abläufe und Reflexe mental und körperlich freispielen können und deine ureigenste Wesensnatur aufleuchtet. Zieh dich zurück auf Gothland, diesen schönen, alten Bauernhof in den Allgäuer Bergen, hoch über einem See gelegen, umgeben von Wald und Weiden. Finde zu Klarheit und neuen Kräften in Tagen der Reduktion auf das Wesentliche. Einleitendes Fasten, Ruhe und Zeit für dich, ölreiche Massagen, durchwärmende Saunagänge, sanfte Ausleitungsmaßnahmen und schonende Aufbaukosten sind der Rahmen für deine Aranja Pancha Karma Kur, die sich bei Bedarf auch abwandeln und ergänzen lässt.

### Auf was du dich freuen kannst:

- Arztbehandlungen
- Arztgespräche
- tägliche Ayurveda Massagen
- Ernährungsberatung & Stoffwechselanalyse
- individualisierte Kur-Kost
- Darmsanierung
- Akupunktur
- Schwitzanwendungen
- Aromatherapie
- Wickel-Behandlungen
- Körpertherapie
- wahlweise: Klangtherapie in der Klangwiege
- Sauna
- Yoga & Meditation

Leitung Dr. med. Judith Wolz

Kosten 12 Tage 2.990€ \*\*

Jeder weitere Tag 291€ \*\*

\*Die inkludierten Arztbehandlungen werden in einer gesonderten Rechnung nach GOÄ (Gebührenordnung für Ärzte) gestellt.

## Endlich Durchschlafen

### Heilreise in ein erholsames Morgen

Schlaf ist nicht nur Erholung für den Körper, er ist die heilige Zeit, in der Körper, Geist und Seele zueinander finden. Jede Nacht öffnet sich ein Tor in eine andere Welt, in der wir sehr empfänglich werden für die schöpferischen und regenerativen Kräfte der Seele.

Unsere spirituelle Kur für einen erholsamen Schlaf lädt dich ein, die Nacht neu zu entdecken, als einen Ort frei von allen Sorgen.

Wir entdecken die Nacht als eine spirituelle Reise, als eine Einladung den Schlaf nicht nur als Regeneration, sondern als einen spirituellen Weg in die Geborgenheit der Seele.

Mit Sonnenbädern, Massagen, wohligen Wickeln, sowie Bewegung, Yoga, Meditation und Gesprächen will Frau Dr. med. Judith Wolz und ihr Team aus erfahrenen Therapeuten dich auf eine Reise begleiten, hin zu einem ganz neuen Schlafgefühl. Erlebe, wie Schlaf wieder zum Quell der Erholung und Erneuerung werden kann, neue Lebenskraft einziehen und sich die Lebensqualität spürbar verbessern kann.

Bist du bereit, dich mit Judith und ihrem Team einzulassen, dich jede Nacht neu zu entdecken?

### Auf was du dich freuen kannst:

- Arztgespräche
- Therapiesgespräche
- Ayurveda Massagen
- Körpertherapien
- Wickelbehandlungen
- Aromatherapeutische Behandlungen
- Tägliche Lokale Balneotherapie/tägliche Medizinische Fußbäder
- Ernährungsberatung auf Basis von Stoffwechselanalysen
- Individuelle Wissensvermittlung für: \*
  - eine erhöhte Selbstwirksamkeit
  - Schlafhygiene-Impulse
  - Ressourcenarbeit\*
  - Stärkung der Resilienz\*
- Zeit für Sonnenbäder
- Raum für bewusste Bewegung
- Sauna
- Yoga & Meditation
- wahlweise: Akupunktur

Leitung Dr. med. Judith Wolz

Kosten 10 Tage 2.670€ \*

Jeder weitere Tag 297€ \*

\*Die inkludierten Arztbehandlungen werden in einer gesonderten Rechnung nach GOÄ (Gebührenordnung für Ärzte) gestellt.

# Medizinische

## Detox Kur

### Ein Sommermorgen

Ballast abwerfen. Loslassen, was es nicht mehr braucht. Raum schaffen für Neues. Alles neu macht der Mai. Nicht nur der Mai bringt dir Erneuerung, jeder Atemzug, jeder Augenblick schenkt dir die Möglichkeit dazu. Diese spezielle Kur verhilft dir auf vielen Ebenen zu einer tiefgreifenden Reinigung und Erneuerung. Unsere Detox-Kur schenkt dir einen frischen neuen Blick auf deinen Körper, deinen Geist und die ganze Welt. Durch gesunde, leichte Kost im Verbund mit sanften Massagen, Sauna und viel, viel Entspannung trägt uns diese Kur in eine sanfte Entschleunigung. Und all das erfahren wir in einer der herrlichsten Landschaften Deutschlands – dem Allgäu.

### Auf was du dich freuen kannst:

- Therapiegespräche
- Ernährungsberatung & Stoffwechselanalyse
- individualisierte Kur-Kost
- Ayurveda Massagen
- Sauna
- Yoga & Meditation

|                                  |                       |
|----------------------------------|-----------------------|
| Leitung                          | Dr. med. Judith Wolz  |
| Kosten                           | 5 Tage <b>997 € *</b> |
| Jeder weitere Tag <b>251 € *</b> |                       |

\*Die inkludierten Arztbehandlungen werden in einer gesonderten Rechnung nach GOÄ (Gebührenordnung für Ärzte) gestellt.

## Die sanfte Kur

### Mit Ruhe und Gelassenheit gegen Stress und Burnout, deine ganz persönliche Kur mit Dr. med. Judith Wolz

Diese Kur lädt dich ein, Ruhe und Gelassenheit als Kraftort in dir selbst wiederzuentdecken. Vielleicht kommt es dir so vor, als ob du ihn – diesen Kraftort – aus den Augen verloren hast oder gar den Zugang zu ihm. Doch er ist da und er wartet nur darauf, dass du ihn wiederentdeckst, dass du zurückfindest in deine ganz ureigene Mitte, in deine Balance. Mit verschiedenen Behandlungsweisen, die dich in all deinen Facetten berühren, begleiten wir dich, das Band zu dir wieder neu zu knüpfen, auf dass du die Kraft der Seele – deine Kraft – wiederentdeckst. Einfach sein. Hier. Jetzt.

### Auf was du dich freuen kannst:

- Arztbehandlungen
- Arztgespräche
- Trance-Behandlungen
- Aromatherapie
- Akupunktur
- Ernährungsberatung & Stoffwechselanalyse
- Ayurveda Massagen
- Yoga- & Körpertherapie
- Sauna
- Yoga & Meditation

|                                  |                         |
|----------------------------------|-------------------------|
| Leitung                          | Dr. med. Judith Wolz    |
| Kosten                           | 5 Tage <b>1.200 € *</b> |
| Jeder weitere Tag <b>281 € *</b> |                         |

\*Die inkludierten Arztbehandlungen werden in einer gesonderten Rechnung nach GOÄ (Gebührenordnung für Ärzte) gestellt.

# Kuren

## Manipura Kur

Einem jeden Anfang wohnt ein Zauber inne

Und jeder sonnige Morgen läßt die Welt in goldenem Licht neu erstrahlen.

Vielleicht möchtest auch du diesen Zauber des Anfangs in dein Leben einladen – Altes hinter dir lassen und Neues beginnen. Wie könnte dies besser gelingen als mit einer speziell auf dich abgestimmten, erholsamen Kur? In traumhafter Bergkulisse warten verwöhnende Behandlungen mit Körpertherapien, Ayurveda Massagen, Trance-Behandlungen und Yoga & Meditation auf dich. Unsere erfahrenen Therapeuten empfangen dich mit offenen Armen und offenen Herzen, um dich auf deiner Seelenreise zu begleiten – um all deine Anliegen, die Großen und die Kleinen, zu erfüllen.

Und so lass dich in der Manipura-Kur verzaubern und hin zu einem neuen, strahlenden Anfang tragen.

Auf was du dich freuen kannst:

- Therapiegespräche
- Aromatherapie
- Trance-Behandlungen
- Ayurveda Massagen
- Yoga- & Körpertherapie
- Sauna
- Yoga & Meditation

|         |                      |
|---------|----------------------|
| Leitung | Dr. med. Judith Wolz |
|---------|----------------------|

|        |                |
|--------|----------------|
| Kosten | 5 Tage 997 € * |
|--------|----------------|

|                   |         |
|-------------------|---------|
| Jeder weitere Tag | 261 € * |
|-------------------|---------|

## Maharani Kur

Deine Verwöhn-Kur

1000&1 Nacht vor dem Allgäuer Alpenpanorama.

Warm fließendes Öl, entspannende Massagen, köstliche Speisen und Gewürze aus der ayurvedischen Küche entführen dich in eine genußvolle, zeitlose Welt. Komm mit und lasse dich verzaubern in eine Allgäuer Alpenkönigin. Gehe schlafen als Erholungssuchende und erhebe dich als Maharani der Berge. Auch für Maharajas.

Auf was du dich freuen kannst:

- tägliche Ayurveda Massagen
- Sauna
- Yoga & Meditation

|         |                      |
|---------|----------------------|
| Leitung | Dr. med. Judith Wolz |
|---------|----------------------|

|        |                |
|--------|----------------|
| Kosten | 3 Tage 425 € * |
|--------|----------------|

|                   |         |
|-------------------|---------|
| Jeder weitere Tag | 191 € * |
|-------------------|---------|

# Regenerations

## Samvahana Kur

### Ein Fest aus Duft und Seide

Sicherlich kennst du diese Erfahrung, wie du von Gerüchen und Düften in längst vergangene Tage getragen wirst oder sie dir gar ganze Welten offenbaren. In dieser Kur kannst du die Heilkraft entdecken und erfahren, wie sie zu dir aus dem Reich der Pflanzen spricht. Die Welt der Düfte hält viele Geheimnisse bereit, die dich einladen – getragen auf ihren Schwingen – in das große Wunder des Lebens einzutauchen und von seinem Aroma zu kosten.

#### Auf was du dich freuen kannst:

- Aromatherapie
- Samvahana-Massage mit seidenen Tüchern, sanften Federn und duftenden Ölen
- Ayurveda Massagen
- Sauna
- Yoga & Meditation

|         |                           |
|---------|---------------------------|
| Leitung | Dr. med. Judith Wolz      |
| Kosten  | 3 Tage 525 € *            |
|         | Jeder weitere Tag 221 € * |

## Sherazades Geheimnis

### Pilgerreise zum inneren Licht

Das Wunder des Lichtes kann dir überall begegnen. Beim Betrachten eines Sonnenaufgangs oder -untergangs, beim Blick in die Weite des Sternenhimmels genauso wie im Glitzern des Lichtes auf dem Meer oder in einer Pfütze. Alles, was es braucht, um der Schönheit des Lichtes zu begegnen, sind Augen, deren tiefer Wunsch es ist, zu sehen. Es ist die Sehnsucht, die dich aufbrechen lässt, eine tiefe Ahnung, die in dir schon längst das Lied von der Schönheit der Stille des Lichtes singt. Hörst du es? Auf dieser Reise zum Licht hast du einen wahren Freund an deiner Seite, der dir den Weg weist, sowie du ihm zuhörst. Es ist dein Körper, es sind deine Sinne, die dir alles erzählen, was du wissen musst, um deinen Weg zu beschreiten, um wahrlich ein Sehender und Hörender zu werden.

Diese Pilgerreise zum inneren Licht, zum Licht deiner Seele, wird viele Abenteuer für dich bereithalten, sie wird dich mitten hineinführen in das Leben und im Glanz deiner Augen wird sich dir das Geheimnis von Fülle und Schönheit offenbaren.

#### Auf was du dich freuen kannst:

- Aromatherapie
- Aroma Massage
- Samvahana Massage mit seidenen Tüchern, sanften Federn und duftenden Ölen
- Ayurveda Massagen
- Kunsttherapie
- Sauna
- Yoga & Meditation

|         |                           |
|---------|---------------------------|
| Leitung | Dr. med. Judith Wolz      |
| Kosten  | 5 Tage 900 € *            |
|         | Jeder weitere Tag 241 € * |

kuren

## Die kleine Auszeit

### Lass es dir gut gehen

Manchmal genügt schon ein kleiner Ortswechsel und alles erscheint in einem anderen Licht. Lass einfach das Alte hinter dir, auf daß Neues in dein Leben treten kann. Gothland ist ein idealer Ort für Sammlung und Besinnung.

Eingebettet in die Allgäuer Berglandschaft findest du hier einen Ort für Ruhe, Frieden und Innere Einkehr.

### Auf was du dich freuen kannst:

- Spirituelle Vorträge
- Zeit für dich
- Sauna
- Yoga & Meditation

Mit zusätzlichen Behandlungen in unserer Gothland-Praxis kannst du dir deine kleine Auszeit individuell gestalten.

Mehr findest du in der Anwendungsübersicht.

|         |                                                  |
|---------|--------------------------------------------------|
| Leitung | Dr. med. Judith Wolz                             |
| Kosten  | 140€ je Tag inkl. Übernachtung zzgl. Verpflegung |

## Deine Kur

Jede Kur wird individuell auf dich und deine Wünsche abgestimmt. Zum Kurzeitpunkt und -inhalt beraten wir dich gerne persönlich von Montag – Freitag telefonisch unter 08379-92 96 69 oder du sendest uns deine Kur-anfrage per Mail an [info@andreas-schwarz.org](mailto:info@andreas-schwarz.org).

## Dein Kurort

Das alleinstehende und liebevoll renovierte, fast 300 Jahre alte Bauernhaus, mit Aussicht auf den Niedersonthofener See und die Allgäuer Alpen, in seiner familiären und ursprünglichen Art, bietet dir einen Weitblick, der deine Seele berührt und dich während deines Kuraufenthaltes einlädt an deinen eigenen Ursprung zu gehen. In etwa 90 Minuten umrundest du den Hausberg und weniger als eine halbe Stunde Autofahrt bringt dich nach Kempten, Immenstadt oder Sonthofen.

## Deine Kurbegleiter

Dr. med. Judith Wolz und das gesamte Therapeuten-Team freut sich sehr, dich auf Gothland und in unserer Gothland Familie begrüßen zu dürfen. Unser gesamtes Therapeuten Team findest du auf der Homepage. Außerdem bist du als unser Kurgast herzlich eingeladen am laufenden Unterricht in unserem Ausbildungszentrum für Ayurveda, Yoga & Meditation teilzunehmen.

Wir freuen uns sehr auf dich.

# Auszeiten

## Anwendungsübersicht

### Arztbehandlungen

ganzheitliche Beratung mit individueller Behandlung  
60 Min 120 € (GKV), 180 € (PV)

Ultraschalldiagnostik (Abdomen, Schilddrüse, Gefäße)  
auf Anfrage

Akupunktur  
76 € (GKV), 98 € (PV)

Weiterbetreuung nach der Kur jederzeit möglich.  
Die Kosten richten sich nach der Gebührenordnung für  
Ärzte (GOÄ).

### Ayurveda Anwendungen

Abhyanga (Ganzkörper-Ölmassage)  
60 Min 98 €/90 Min 139 €

Abhyanga Synchron (4 Hände)  
60 Min 169 €/90 Min 239 €

Intuitive Massage  
60 Min 98 €

Mukabhyanga (Gesicht & Oberkörper)  
60 Min 98 €

Padabhyanga (Fußmassage)  
60 Min 98 €/90 Min 139 €

Muk- und Padabhyanga Kombination  
60 Min 98 €/90 Min 139 €

Shiroabhyanga (Kopf-Schulter-Nacken)  
60 Min 98 €

Petabhyanga (ayurvedische Rückenmassage)  
60 Min 98 €

Upanahasveda (Rückenmassage mit Packung)  
90 Min 169 €

Samvahana (Massage mit Seide, Federn, Öl)  
75 Min 129 €

Pinda Sveda (Stempelmassage)  
60 Min 129 €

Garshan (Rohseidenhandschuh-Massage)  
60 Min 88 €

Shirodhara (Öl-Stirnguss)  
60 Min 149 €

Shirodhara (Kristall)  
60 Min 98 €

Udvertana (Massage mit Pulvern)  
60 Min 98 €

Wickel-Behandlung  
59 €

Trance-Behandlung  
90 Minuten 149 €

Körpertherapie  
60 Minuten 98 €

Yogatherapie  
60 Min 98 €

Yoga Einzelstunde  
60 Min 70 €

Klangwiege  
60 Min 98 €

Handauflegen  
Spendenbasis



**Dr. med. Judith Wolz**

Judith sah ich zum ersten Mal als sie 12 Jahre alt war. Ich schaute Doris an und sagte: „Dieses Kind wird die Welt bewegen.“ Judith hat einen sehr tiefen spirituellen Zugang zur Heilung, den man nicht lernen kann. Sie lernt und lehrt immer weiter ...

- Fachärztin für Allgemeinmedizin
- Psychosomatische Grundversorgung
- Zusatzbezeichnung Notfallmedizin
- Ayurveda-Ärztin
- Ausbildung in Akupunktur (DÄG, FA), Schädelakupunktur (YNSA), Aromatherapie

# GOTHLAND

Zentrum für Ayurveda, Yoga, Naturheilkunde und Spirituelle Medizin

Seminarhaus Gothland, Linsen 3, D-87448 Niedersonthofen

Tel 0049 (0) 83 79-929669

Mobil 0151-11 61 75 86

[info@andreas-schwarz.org](mailto:info@andreas-schwarz.org)

[www.andreas-schwarz.org](http://www.andreas-schwarz.org)

Mitglied im UBAI, Unabhängiger Berufsverband für Ayurveda und Indigene Medizin e.V.  
Gründungsmitglied im ADAVED (Deutscher Ayurveda Dachverband)