



Kairali

The Ayurvedic Healing Village

Die Heilgeheimnisse von „Kairali“

AUSGABE 2.0 · JULI 2026

Ref. KTAHV/HSK/DE/20260925-R1 · Ausgestellt 25. September 2026



„Ayurveda ist ein traditionelles Medizinsystem mit Ursprung in Indien – die
Wissenschaft des Lebens.“



Ein herzliches Willkommen

DIE HEILGEHEIMNISSE VON „KAIRALI“

Namaste: ein sehr herzliches Willkommen bei Kairali — The Ayurvedic Healing Village.

Diese Broschüre ist Ihr Begleiter als Patientin oder Patient bei Kairali. Der erste Teil führt in die zeitlosen Prinzipien des Ayurveda ein – wie es den Körper versteht, Ungleichgewicht erkennt und dauerhafte Gesundheit wiederherstellt. Der zweite Teil ist ein Leitfaden zu unseren Therapien und Behandlungsprogrammen, nach Gesundheitszielen geordnet, damit Sie rasch finden, was am besten zu Ihnen passt.

Jedes Programm bei Kairali beginnt mit einer persönlichen Konsultation: Ihre Ayurveda-Ärztin oder Ihr Ayurveda-Arzt bestimmt Ihre einzigartige Konstitution (Prakruti) und entwirft einen auf Sie zugeschnittenen Plan. Der Leitfaden „Finden Sie Ihr Programm“ in Teil 3 ist der einfachste Einstieg – und unser Team hilft Ihnen gern bei der Wahl.





Was Sie erwartet

DIE HEILGEHEIMNISSE VON
„KAIRALI“

Teil 1 · Ayurveda verstehen

- Die Bedeutung des Wortes Ayurveda
- Ayurveda kurz erklärt
- Der Ursprung des Ayurveda
- Die acht Zweige des Ayurveda
- Die Diagnose im Ayurveda
- Dosha, Dhātu & Mala
- Die Tridosha – Vata, Pitta & Kapha
- Prakriti – Ihre einzigartige Konstitution
- Die Behandlung im Ayurveda
- Panchakarma – die fünf reinigenden Therapien

Teil 2 · Unsere ayurvedischen Therapien

- Ganzkörper-Öl- & Massagetherapien
- Shiro- (Kopf-) & Dhara-Therapien
- Kizhi- (Kräuterbeutel-) Therapien
- Vasti-Therapien (lokale Ölbäder)
- Augen-, HNO-, Mund- & Gesichtspflege

Teil 3 · Behandlungsprogramme bei Kairali

- Finden Sie Ihr Programm – ein kurzer Wegweiser, dann elf thematische Abschnitte

Über uns

- The Ayurvedic Healing Village
- Das Kairali-Versprechen
- Unsere Produktwelt
- Kontakt & unser Netzwerk



TEIL EINS

Ayurveda verstehen

Die Bedeutung des Wortes Ayurveda

DIE HEILGEHEIMNISSE VON „KAIRALI“

„**Ayusho Veda:** Ayurveda“ Ayur bedeutet Leben · Veda bedeutet Wissen. Ayurveda ist im Kern ‚das Wissen – die Wissenschaft – vom Leben‘.

| Ayurveda kurz erklärt

Bekannt für seine stärkenden Therapien und natürlichen Arzneien, ist Ayurveda bis heute fester Bestandteil der indischen Philosophie ganzheitlichen Lebens und spielt weiterhin eine bedeutende Rolle für ein gesundes Leben. In den Prinzipien des Atharvaveda verwurzelt, zielt Ayurveda darauf ab, das Gleichgewicht wiederherzustellen: Es sucht nach der zugrunde liegenden Ursache einer Beschwerde und lindert zugleich die unmittelbaren Symptome.

Nach ayurvedischem Verständnis ist Gesundheit der ausgewogene Zustand der Doshas (der drei Bioenergien Vata, Pitta und Kapha), des Agni (der Verdauungsfeuer), der Dhatus (der sieben Körpergewebe) und der Malas (der Ausscheidungsprodukte des Körpers) – verbunden mit einem zufriedenen Zustand von Seele, Sinnen und Geist. Das Ziel dieses ganzheitlichen Ansatzes ist zweifach: für den Körper zu sorgen und die Harmonie zwischen Körper, Geist und Seele wiederherzustellen.

Der Ursprung des Ayurveda 🌿

Die Ursprünge des Ayurveda sind mit Geschichte und Überlieferung verwoben. Es heißt, das Wissen sei vom Gott Brahma über eine Linie von Weisen weitergegeben und der Menschheit für ein gesundes und glückliches Dasein gebracht worden. In schriftlicher Form ist Ayurveda in den klassischen Texten bewahrt: der Charaka Samhita, der Sushruta Samhita und dem Ashtanga Hridaya – gemeinsam als Brihatrayee (die Große Trias) bekannt – sowie der Sharangdhara Samhita, dem Bhavaprakasha und dem Madhava Nidana – der Laghutrayee (der Kleinen Trias). Über die Jahrhunderte wurden diese Werke in viele Sprachen übersetzt und trugen Ayurveda in die Welt.

Die acht Zweige des Ayurveda 🌿

Das klassische Ayurveda gliedert sich in acht Zweige, gemeinsam als Ashtanga Ayurveda bekannt.

- Kaya Chikitsa (Allgemeinmedizin) – Vergleichbar der Inneren Medizin behandelt dieser Zweig Störungen des gesamten Körpers und seiner Systeme – Atmung, Verdauung, Nerven und mehr – einschließlich Beschwerden wie Asthma, Bronchitis, Verdauungsstörungen, Fieber, Hämorrhoiden und rheumatischen Schmerzen.
- Bala Chikitsa / Kaumarabhritya (Kinderheilkunde) – Die Ernährung, das Gedeihen und die Pflege des Kindes.

- Graha Chikitsa (Psychiatrie) – Die ayurvedische Psychologie: Sie widmet sich psychosomatischen und psychischen Beschwerden durch eine Verbindung von Ernährung, Yoga, Meditation und Mantra-Therapie.
- Shalakya Chikitsa (Augen- & HNO-Heilkunde) – Erkrankungen von Auge, Ohr, Nase, Rachen und Kopf. Acharya Nimi gilt als Vater des Shalakya Tantra.
- Shalya Chikitsa (Chirurgie) – Die Behandlung von Zuständen, die chirurgische oder parachirurgische Versorgung erfordern, sowie die Entfernung von Fremdkörpern. Sushruta wird als Vater der Chirurgie verehrt.
- Visha Chikitsa / Agada Tantra (Toxikologie) – Die Lehre von natürlichen und künstlichen Giften und ihren Gegenmitteln, einschließlich der Behandlung von Bissen und Stichen.
- Jara Chikitsa / Rasayana (Geriatric & Verjüngung) – Die Wissenschaft der Verjüngung, mit Rasayana-Zubereitungen, die für ihre stärkenden, dem Altern entgegenwirkenden und stressmindernden Eigenschaften geschätzt werden.
- Vrishya Chikitsa / Vajikarana (Reproduktive Gesundheit) – Die Pflege der männlichen und weiblichen reproduktiven Gesundheit und Vitalität.

Die Diagnose im Ayurveda 🌿



DAS ÄRZTLICHE SPRECHZIMMER

Wo die moderne Medizin oft Symptome behandelt, blickt Ayurveda auf das Gleichgewicht der Doshas – der grundlegenden Energiezyklen des Körpers. Jede Erkrankung wird als Ausdruck eines Ungleichgewichts dieser Energien verstanden, hervorgerufen durch innere und äußere Faktoren.

Ayurveda geht davon aus, dass unser körperliches und geistiges Funktionieren von drei Doshas bestimmt wird – Vata, Pitta und Kapha –, ihrerseits Verbindungen der fünf Elemente Äther, Luft, Feuer, Wasser und Erde. Sind die Doshas im Gleichgewicht, erlebt der Mensch Ruhe und Wohlbefinden; werden sie gestört – durch jahreszeitlichen Wechsel, sitzende Lebensweise, Alterung oder hormonelle Verschiebungen –, können vielfältige Beschwerden folgen. Im Einklang unterstützen die Doshas einen gelassenen Zustand von Atma (Seele), Indriyas (Sinnen) und Manas (Geist).

| Dosha, Dhatu & Mala 🌿

„Dosha-Dhatu-Mala Moolam Hi Sareeram“ – Der Körper gründet auf den drei Doshas, sieben Dhatus und drei Malas.

Dosha: die Energie, die unsere körperlichen und seelischen Vorgänge reguliert. Doshas sind in allem Lebendigen gegenwärtig, von der einfachsten Zelle bis zum komplexesten Organismus; ihr Ungleichgewicht lässt Beschwerden und Krankheit entstehen.

Dhatu: eines der strukturgebenden Gewebe des Körpers. Im Gleichgewicht unterstützen die Dhatus Wachstum und Erhalt des Körpers.

Mala: eines der Ausscheidungsprodukte des Körpers. Die Malas unterstützen die natürliche Ausscheidung, sodass Abfallstoffe fortlaufend abgeführt und in gesunden Grenzen gehalten werden.

| Die Tridosha – Vata, Pitta & Kapha 🌿

Die drei Doshas bestimmen die gesamte Physiologie des Körpers – die Art, wie Sie auf die Welt um sich reagieren.

Vata

Funktion: steuert die Bewegung und liegt allen körperlichen und geistigen Vorgängen zugrunde.

Bei Ungleichgewicht: ein erhöhtes Vata kann sich als Verfärbung der Haut, geschwächter Bauchraum, Schmerz und Schlaflosigkeit zeigen; ein gesenktes Vata als verminderte Aktivität und träge Reflexe.

Pitta

Funktion: steuert Verdauung, Körpertemperatur, Sehkraft, Appetit, Verstand und die Gesundheit der Haut.

Bei Ungleichgewicht: ein erhöhtes Pitta kann sich als übermäßiger Hunger und Durst, Brennen und gestörter Schlaf zeigen; ein gesenktes Pitta als schwache Verdauung, kalte Gliedmaßen und fahle Haut.

Kapha

Funktion: steuert Stabilität, Gleitfähigkeit und die Festigkeit der Gelenke.

Bei Ungleichgewicht: ein erhöhtes Kapha kann sich als träge Verdauung, Schweregefühl, übermäßiger Schlaf und Husten zeigen; ein gesenktes Kapha als Schwindel, Herzklopfen, trockene Haut und lockere Gelenke.

Prakruti – Ihre einzigartige Konstitution 🌿

Prakruti ist Ihre individuelle Konstitution: die genetische, körperliche und geistige Beschaffenheit, die jedem Menschen seinen einzigartigen Charakter gibt. Sie wird bei der Empfängnis angelegt und prägt nicht nur das Temperament, sondern auch die körperliche Natur und die Anfälligkeit für bestimmte Erkrankungen. Die Prakruti eines Menschen zu verstehen ist daher wesentlich für Diagnose und Behandlung – wer etwa überwiegend eine Vata-Konstitution hat, kann eher zu Gelenkbeschwerden wie Arthritis neigen.

Ayurveda gliedert die Prakruti in sieben Grundtypen, gebildet aus einem oder mehreren Doshas:

- Vata
- Pitta
- Kapha
- Vata–Pitta
- Pitta–Kapha
- Vata–Kapha
- Tridosha (ein Gleichgewicht aller drei)

In der Praxis ist eine Ein-Dosha-Konstitution selten; die meisten Menschen sind eine Verbindung zweier Doshas, bekannt als Dwidoshaja Prakruti.

Kurz gefasst: die drei Konstitutionstypen

Vata-Konstitution: meist schlanker Bau, trockene Haut und Haare, wechselhafter Appetit und Kälteempfindlichkeit; oft fantasievoll und feinfühlig, mit leichterem Schlaf.

Pitta-Konstitution: meist mittlerer Bau, glatte Haut, kräftiger Appetit und ein scharfes, klares Gedächtnis; hitzeempfindlich, oft entschlossen und schnell im Denken.

Kapha-Konstitution: meist kräftiger Bau mit Neigung zur Gewichtszunahme, ölige Haut und starkes Haar; ruhig, beständig und gutmütig, mit tiefem, erholsamem Schlaf.

Die Behandlung im Ayurveda 🌿



KONSULTATION VOR DER BEHANDLUNG

Bei Kairali wird jedes Beschwerdebild mit einem von drei Ansätzen oder einer Verbindung daraus behandelt.

Swastha Chikitsa: vorbeugende Behandlung für Gesunde, die Immunsystem und Stoffwechsel durch Therapie, Ernährung und Bewegung stärken soll. Sie erfolgt vor allem über Rasayana- (Verjüngungs-) und Vajikarana-Therapien.

Shamana Chikitsa: lindernde Behandlung, die ein Beschwerdebild beruhigt, meist bei leichteren Erkrankungen. Sie erfolgt über innerlich einzunehmende Arzneien wie Tabletten und Kashayams (Kräuterabkochungen), in zwei Stufen: Hetu Vipareetam, das die unmittelbare Ursache angeht, und Vyadhi Vipareetam, eine ganzheitliche, schrittweise Genesung, die mit einer vollständigen Bestimmung der Doshas beginnt und endet.

Shodhana Chikitsa: eine reinigende Behandlung, die sowohl die Beschwerde als auch das zugrunde liegende Ungleichgewicht angeht und darauf abzielt, das Gleichgewicht von Doshas, Dhatus und Malas wiederherzustellen. Ihre wichtigste Form ist Panchakarma.

Panchakarma – die fünf reinigenden Therapien 🌿



BASHPA SWEDANA — KRÄUTERDAMPFBAD

Zu den ältesten Behandlungen des Ayurveda zählend und in der Charaka Samhita eingehend beschrieben, ist Panchakarma eine vollständige Reinigung des Körpers mit eigens zubereiteten Kräuterölen und Arzneien. Über fünf natürliche Reinigungswege, die die körpereigene Ausleitung unterstützen, stellt es das Gleichgewicht von Vata, Pitta und Kapha wieder her und erneuert Körper und Geist. Bei Kairali gehen dem Panchakarma stets vorbereitende Therapien voraus, und unsere Ärztinnen und Ärzte begleiten es durchgehend.

- Vamanam (Therapeutisches Erbrechen) – löst überschüssiges Kapha und angesammelten Schleim; hilfreich bei Verschleimung der Atemwege und Kapha-bedingten Beschwerden wie Psoriasis.
- Virechanam (Therapeutisches Abführen) – sanfte, medizinierte Reinigung des Darms; angezeigt bei Pitta-bedingten Beschwerden.
- Asthapana / Niruham Vasti (Dekokt-Einlauf) – ein mediziniertes Dekokt-Einlauf bei Vata-bedingten Beschwerden, besonders des Dickdarms; hilfreich bei Rückenschmerz, Ischias und Gelenkbeschwerden.
- Anuvasana Vasti (Öl-Einlauf) – ein mediziniertes Öl-Einlauf bei Vata-bedingten Beschwerden wie Arthritis und neuromuskulären Beschwerden; unterstützend bei Verstopfung.
- Nasyam (Nasenbehandlung) – medizierte Öle über die Nasenwege, um die Kanäle von Kopf und Hals zu klären; angezeigt bei Sinusitis, Migräne und chronischem Schnupfen.



TEIL ZWEI

Unsere ayurvedischen Therapien

Diese Therapien sind die Bausteine unserer Programme. Ihre Ärztin oder Ihr Arzt wählt und verbindet jene, die Ihrer Konstitution und Ihren Zielen am besten entsprechen. Sie sind hier nach Familien geordnet, damit Sie sie leicht erkunden können.

DIE HEILGEHEIMNISSE VON „KAIRALI“

Ganzkörper-Öl- & Massagetherapien



PIZHICHIL — WARMES MEDIZINIERTES ÖL

- Abhyangam – Eine synchron geführte Ganzkörpermassage mit warmen medizinierten Ölen, ausgeführt von zwei Therapeuten auf der traditionellen hölzernen Droni. Oft der erste Schritt jedes Programms – sie verbessert Kreislauf, Schlaf, Vitalität und Hautbild und hilft dem Körper, sich den Jahreszeiten anzupassen.
- Pizhichil – Eine von Kairalis charakteristischen verjüngenden Therapien. Warmes mediziniertes Öl fließt in stetigem Strom über den Körper und wird sanft einmassiert – traditionell geschätzt bei rheumatischen Beschwerden, Gelenkschmerz und zur allgemeinen Neubelebung.

- Udwarthanam – Eine belebende Massage mit trockenen Kräuterpulvern, die die Haut exfoliert und strafft, den Kreislauf anregt und den Abbau von Körperfett unterstützt.
- Udgharshanam – Wie Udwarthanam, jedoch mit einer feuchten Kräuterpaste; unterstützt den Abbau von Cellulite, stärkt die Muskulatur und ist bei manchen Hautbildern hilfreich.

Shiro- (Kopf-) & Dhara-Therapien 🌿



SHIRODHARA

- Sirodhara – Ein stetiger, rhythmischer Strom warmen medizinierten Öls über die Stirn, während der Therapeut die Druckpunkte bearbeitet. Zutiefst beruhigend – traditionell geschätzt bei Stress, für den Schlaf und geistige Klarheit.
- Takradhara – Eine Dhara-Therapie mit mediziniertem Buttermilch, geschätzt bei Stress, Ängstlichkeit, Kopfhaut- und Hautbeschwerden und für erholsamen Schlaf.
- Dhanyamala Dhara – Ein wärmender Ganzkörperstrom fermentierter Kräuterflüssigkeit, traditionell bei Steifheit, Schmerzen und Schweregefühl.

- Thalapotichil – Eine kühlende Kräuterpaste, unter einem Tuch über die Kopfhaut aufgetragen – traditionell bei Schlaflosigkeit, Stress sowie für Haar- und Kopfhautgesundheit.
- Sirovasti – Warmes mediziniertes Öl, in einer angepassten Kappe für eine bestimmte Zeit auf dem Kopf gehalten – eine klassische Therapie für das Nervensystem, traditionell bei Migräne, Beschwerden des Gesichts und chronischen Beschwerden des Kopfes.
- Thalam – Eine medizinierte Paste am Scheitel, traditionell für den Schlaf, bei Kopfschmerz und Beschwerden von Kopf und Sinnen.

Kizhi- (Kräuterbeutel-) Therapien 🌿



PINDA SWEDA — KRÄUTERBEUTEL-THERAPIE

Kizhi (gesprochen: ‚ki-schi‘) sind warme Kräuterbeutel, die am ganzen Körper angewendet werden. Unterschiedliche Füllungen dienen unterschiedlichen Zwecken.

- Elakizhi (Patra Pinda Sweda) – Beutel medizinischer Blätter, in Öl erwärmt; fördern die Durchblutung und lösen Steifheit, während sie die Haut reinigen und straffen.
- Podikizhi – Beutel mit Kräuterpulvern, geschätzt bei Muskelkrämpfen und Steifheit von Muskeln und Gelenken.
- Manjalkizhi – Beutel mit Kurkuma und Kräutern, traditionell zur Linderung von Entzündung und Gelenkbeschwerden.
- Narangakizhi – Beutel mit Zitrone, Kräutern und Öl, traditionell bei Steifheit, Schultersteife und diversen Schmerzen.
- Muttakizhi – Mit Ei zubereitete Beutel, traditionell bei Muskelschwäche und bestimmten neuromuskulären Beschwerden.
- Manalkizhi – Erwärmte Beutel aus gereinigtem Sand und Steinsalz, traditionell bei Steifheit, Schwellung und rheumatischen Beschwerden.
- Kadikizhi – Eine gedämpfte Kräuterbeutel-Therapie, traditionell bei Steifheit und Gewichtsproblemen.
- Navarakizhi – Beutel aus Navara-Reis, in Kräutermilch gekocht – nährend für Muskeln und Haut und als verjüngende Therapie geschätzt.

Vasti-Therapien (lokale Ölbäder) 🌿



KATI VASTI — UNTERER RÜCKEN

Bei diesen Therapien wird warmes mediziniertes Öl für eine bestimmte Zeit in einem Damm aus Kräuterteig über einer Körperregion gehalten – oder als mediziniertes Einlauf verabreicht.

- Kativasti – Für den unteren Rücken; traditionell bei Steifheit, Bandscheibenbeschwerden und Ischias.
- Greevavasti – Für Nacken und Halswirbelbereich; traditionell bei zervikaler Steifheit, Verkrampfung und Belastung durch Schreibtischarbeit.
- Januvasti – Für die Knie; traditionell bei Kniearthrose und Kniebeschwerden.
- Urovasti – Für den Brustkorb; traditionell zur Unterstützung von Herz und Lunge und zur Linderung von Atembeschwerden.

- Matravasti – Ein sanfter mediziniertem Öl-Einlauf zur Besänftigung des Vata; für jedes Alter geeignet und hilfreich bei Rückenbeschwerden.
- Kashayavasti – Ein mediziniertes Dekokt-Einlauf und ein Kernverfahren des Panchakarma; traditionell bei neuromuskulären Erkrankungen.

Augen-, HNO-, Mund- & Gesichtspflege 🌿



MUKHA ABHYANGA — GESICHTSBEHANDLUNG

- Netradhara – Eine reinigende Augenspülung mit medizinierten Flüssigkeiten; wohltuend für müde, angestrenzte Augen.
- Netratharpanam – Mediziniertes Ghee, in einem Kräuterdamm um die Augen gehalten – eine nährnde Therapie, traditionell zur Stärkung der Augen und Unterstützung der Sehkraft.
- Karnapoornam – Warme medizinierte Tropfen, im Ohr gehalten; traditionell für die Ohrgesundheits und verwandte Beschwerden.

- Nasyam – Medizinierte Öle oder Pulver über die Nasenwege, mit Massage von Kopf, Nacken und Schultern; traditionell bei Sinusitis, Migräne und chronischem Schnupfen.
- Dhoompanam – Therapeutisches Einatmen medizinierten Rauchs – ein reinigender Schritt, der Nasyam häufig abschließt.
- Kavalagraham & Gandoosham – Therapeutisches Öl-Gurgeln und Öl-Halten für die Mundgesundheit; traditionell zur Stärkung von Zähnen und Zahnfleisch und für frischen Atem.
- Mukhalepam – Eine Kräuter-Gesichtspackung, die die Haut reinigt, aufhellt und regeneriert.
- Lepam – Medizinierte Kräuterpackungen auf einer bestimmten Region – zur Linderung von Beschwerden oder um der Haut ihr Strahlen zurückzugeben.



TEIL DREI

Behandlungsprogramme bei Kairali

Unsere Programme verbinden diese Therapien zu strukturierten, ärztlich geleiteten Plänen. Jedes beginnt mit einer ärztlichen Konsultation und schließt eine individuell abgestimmte Ernährung sowie tägliches Yoga und Meditation ein. Für therapeutische Programme wird ein Aufenthalt von mindestens sieben Nächten empfohlen; Plan, Therapien und Dauer können bei Ankunft an Ihre Gesundheit angepasst werden.

DIE HEILGEHEIMNISSE VON
„KAIRALI“

Finden Sie Ihr Programm 🌿



THAKARADHARA

Unsicher, wo Sie beginnen sollen? Suchen Sie unten Ihr Ziel und schlagen Sie den passenden Abschnitt auf.

WENN SIE MÖCHTEN ...	PROGRAMM · ABSCHNITT
Regeneration und Entgiftung (oder unsicher, wo Sie beginnen sollen)	Personalized & Customized Healing; Complete Rejuvenation & Detoxification § 1
Ein klassisches Panchakarma- Programm	Ayurvedic Panchakarma Detoxification § 1
Unterstützung des Immunsystems / Executive- Gesundheitscheck	Immunity Enhancement & Executive Health Assessment § 1

WENN SIE MÖCHTEN ...	PROGRAMM · ABSCHNITT
Unterstützung bei Gewicht & Stoffwechsel	Weight Management & Metabolism § 2
Unterstützung bei Diabetes & Blutzuckerbalance	Diabetes & Metabolic Balance § 2
Unterstützung für Verdauung & Darmgesundheit	Digestive Wellness & Gut Health Yoga § 2
Unterstützung für Herzgesundheit / Blutdruck	Cardiovascular Health & Blood Pressure § 2
Unterstützung bei Arthritis oder Gelenkschmerz	Joint Rehabilitation & Arthritis § 3
Unterstützung bei Bandscheibenvorfall / Ischias / Nervenschmerz	Spinal Disc & Nerve Restoration § 3
Spondylitis / Wirbelsäule pflegen	Spine Care & Spondylitis § 3
Unterstützung bei chronischen Rückenschmerzen	Chronic Back Pain Relief § 3
Unterstützung bei Nacken- / Zervikal- / oberen Rückenschmerzen	Neck & Upper Back Rehabilitation § 3
Unterstützung bei Stress, Ängstlichkeit oder Burnout	Comprehensive Stress Relief & Mental Wellness § 4

WENN SIE MÖCHTEN ...	PROGRAMM · ABSCHNITT
Unterstützung bei Schlafproblemen / Schlaflosigkeit	Sleep Restoration § 4
Unterstützungsmöglichkeiten bei Schlaganfall-Rehabilitation / neurologischen Beschwerden	Neurological Wellness; Paralysis Recovery § 5
Unterstützung bei Gesichtslähmung	Facial Paralysis & Nerve Rehabilitation § 5
Pflege der Hautvitalität	Skin Vitality Revival § 6
Unterstützung bei Psoriasis / chronischen Hautleiden	Psoriasis & Chronic Skin § 6
Unterstützung bei Sinusitis oder Migräne	Sinus & Migraine Relief § 7
Asthma / Bronchitis / Atmung unterstützen	Breath Enhancement & Respiratory Health § 7
Müde Augen / Sehkraft pflegen	Vision Health & Eye Rejuvenation § 7
Unterstützung des hormonellen Gleichgewichts (Frauen)	Women's Hormonal Balance & Endocrine § 8
Wochenbettpflege nach der Geburt	Postpartum Rejuvenation § 8

WENN SIE MÖCHTEN ...	PROGRAMM · ABSCHNITT
Begleitende Behandlung während einer Krebstherapie	Supportive Care for Cancer Patients § 9
Unterstützung bei der Genesung von Sucht oder Abhängigkeit	Addiction Recovery & Behavioral Health § 9
Yoga- & Meditationspraxis vertiefen	Kairali's Yoga & Meditation Package § 10
Ayurveda lernen / professionelle Ausbildung	Ayurveda Training Programs § 11

1 · Entgiftung, Regeneration & Prävention

Das Herzstück der ayurvedischen Erfahrung: reinigen, wiederherstellen und die Gesundheit schützen.

Kairalis persönlich zugeschnittenes Heilprogramm

Swasthya Anukūla Chikitsa

Kairali's Personalized & Customized Healing Program

Wenn Sie unsicher sind, wo Sie beginnen sollen: Starten Sie hier – ein vollständig maßgeschneiderter Plan rund um Ihre Konsultation und Ihre persönlichen Ziele.

Umfassende Regenerations- & Entgiftungstherapie

Shodhanam Karma

Complete Rejuvenation & Detoxification Therapy

Stellt die Gewebe des Körpers wieder her, verbessert den Kreislauf und erneuert Energie und Haut – ein vollständiger Neubeginn.

Ayurvedische Panchakarma-Entgiftungstherapie

Pañchakarma

Ayurvedic Panchakarma Detoxification Therapy

Die klassische fünffache Reinigung für tiefe Klärung und Neuausrichtung der Doshas.

Präventives & regeneratives ayurvedisches Entgiftungsprogramm

Swasthya Rakshana Chikitsa

Preventive Health & Regenerative Ayurvedic Detox Program

Eine sanftere, vorbeugende Entgiftung für dauerhafte Gesundheit und Vitalität.

Therapie zur Immunstärkung & Executive- Gesundheitscheck

Ojasvardhana Chikitsa

Immunity Enhancement & Executive Health Assessment Therapy

Stärkt Immunsystem und Stoffwechsel, verbunden mit einer Gesundheitsbestandsaufnahme – ideal für vielbeschäftigte Berufstätige.

2 · Gewicht, Stoffwechsel, Verdauung & Herz

Lebensstilorientierte Programme für Gewicht, Stoffwechsel, Verdauung und Herz-Kreislauf-Gesundheit.

Therapie für Gewichtsmanagement & Stoffwechsel

Sthoulyaghna Chikitsa

Weight Management & Metabolism Therapy

Ein maßgeschneiderter Plan aus Ernährung, Yoga und Therapien zur Unterstützung eines gesunden Gewichtsmanagements und Stoffwechsels.

Therapie bei Diabetes & für Stoffwechselbalance

Madhumeha Chikitsa

Diabetes & Metabolic Balance Therapy

Unterstützt gesunden Blutzucker und die Stoffwechselfunktion über

Yogatherapie für Verdauung & Darmgesundheit

Agni Dīpanam Yoga Chikitsa

Digestive Wellness & Gut Health Yoga Therapy

Stellt Verdauungskraft (Agni) und Darmgesundheit über Therapie, Ernährung und Yoga wieder her.

Behandlung für Herz-Kreislauf-Gesundheit & Blutdruck

Rakta Samadama Chikitsa

Cardiovascular Health & Blood Pressure Treatment

Unterstützt Herzgesundheit und gesunden Blutdruck über ayurvedische Therapie und Lebensstil-Begleitung.

3 · Gelenke, Wirbelsäule & Rücken 🌿



JANU VASTI — KNIE

Gezielte Linderung und Rehabilitation für Gelenke, Wirbelsäule und Rücken.

Gelenkrehabilitation & Arthritisbehandlung

Sandhivātam Chikitsa

Joint Rehabilitation & Arthritis Treatment

Bei Arthrose, rheumatoider Arthritis und Gelenkschmerz; verbindet Kräuteröltherapien mit innerlich einzunehmenden Arzneien und angeleiteter Bewegung, um die Beweglichkeit zu unterstützen.

Behandlung bei Bandscheiben- & Nervenbeschwerden

Snāyu Bala Chikitsa

Spinal Disc & Nerve Restoration Treatment

Bei Bandscheibenbeschwerden und Nervenkompression, etwa Bandscheibenvorfall und Ischias.

Wirbelsäulenbehandlung & Spondylitistherapie

Merudaṇḍa Chikitsa

Spine Care & Spondylitis Treatment

Gezielte Behandlung bei Spondylitis und verwandten Erkrankungen der Wirbelsäule.

Behandlung bei chronischen Rückenschmerzen

Kaṭi Shūla Chikitsa

Chronic Back Pain Relief Treatment

Ein fokussiertes Programm, das langjährige Rückenschmerzen lindert und Kraft wieder aufbaut.

Rehabilitation von Nacken & oberem Rücken

Manyastambha Chikitsa

Neck & Upper Back Rehabilitation Treatment

Bei zervikaler Spondylose, Nackensteifheit und Belastung durch Schreibtischarbeit.

4 · Stress, Schlaf & mentale Gesundheit 🌿



SHIRO ABHYANGA — KOPFBEHANDLUNG

Ruhe, Konzentration und erholsamen Schlaf wiederfinden.

Umfassendes Programm zur Stressbewältigung & seelischen Gesundheit

Manas Shān̥thi Chikitsa

Comprehensive Stress Relief & Mental Wellness Program

Ayurvedische Therapie, Yoga, Meditation und Atemtechniken, die Stress lösen und Widerstandskraft aufbauen, die Sie mit nach Hause nehmen.

Therapie zur Wiederherstellung des Schlafs

Nidrā Chikitsa

Sleep Restoration Therapy

Ein eigenes Programm zur Unterstützung von tiefem, natürlichem Schlaf.

Yogabasiertes Programm für Stressabbau & neue Energie

Prāna Sāmya Yoga Chikitsa

Yoga-Based Stress & Energy Reset Program

Ein yogazentriertes Programm, das die Energie neu ausrichtet, das Nervensystem beruhigt und Vitalität wiederherstellt.

5 · Neurologische Behandlung & Rehabilitation nach Lähmungen



Rehabilitative, unterstützende Behandlung für das Nervensystem.

Therapie für neurologisches Wohlbefinden & Nervenfunktion *Majjā Poshanam Chikitsa*

Neurological Wellness & Function Therapy

Unterstützende Behandlung bei neurologischen und neuromuskulären Erkrankungen; nährt das Nervensystem (Majja Dhatu).

Therapie zur Genesung & Rehabilitation nach Lähmungen *Pakshāghāta Chikitsa*

Paralysis Recovery & Rehabilitation Therapy

Ein strukturiertes Rehabilitationsprogramm zur Unterstützung von Genesung und Beweglichkeit.

Therapie bei Gesichtslähmung & Nervenrehabilitation

Ardita Chikitsa

Facial Paralysis & Nerve Rehabilitation Therapy

Gezielte Behandlung bei Fazialisparese und verwandten Nervenerkrankungen.

6 · Hautgesundheit 🌿



UDWARTHANAM — KRÄUTERPUDER-THERAPIE

Für gesunde, strahlende Haut: von alltäglicher Vitalität bis zu chronischen Anliegen.

Ayurvedische Behandlung zur Revitalisierung der Haut

Ayurveda Skin Vitality Revival Treatment

Tvachā Navīkarana Chikitsa

Regeneriert die Haut, hellt sie auf und unterstützt ein natürliches Strahlen.

Behandlung bei Psoriasis & chronischen Hauterkrankungen

Psoriasis & Chronic Skin Treatment

Kushṭham Shamana Chikitsa

Eigene, längerfristige Behandlung bei Psoriasis und anderen chronischen Hautbildern.

7 · Atemwege, Nebenhöhlen & Augen 🌿



NASYAM — NASENBEHANDLUNG

Erleichterung für Kopf, Atem und Sinne.

Behandlung bei Nebenhöhlenbeschwerden & Migräne

Nasyam Chikitsa

Sinus & Migraine Relief Treatment

Verbindet Nasyam- und verwandte Therapien bei Sinusitis und Migräne, von leichten bis zu chronischen Fällen.

Therapie zur Stärkung der Atmung & Atemwegsgesundheit

Shwasa Roga Chikitsa

Breath Enhancement & Respiratory Health Therapy

Unterstützende Behandlung bei Asthma, Bronchitis und für die Atemgesundheit insgesamt.

Therapie für Sehkraft & Augenregeneration

Netram Chikitsa

Vision Health & Eye Rejuvenation Therapy

Beruhigt müde Augen und unterstützt die Augengesundheit mit Netradhara, Netratharpanam und verwandten Therapien.

8 · Frauengesundheit



THALAPOTHICHIL — KRÄUTERKOPFPACKUNG

Behandlung, gestaltet rund um das Wohlbefinden der Frau.

Therapie für hormonelles & endokrines Gleichgewicht der Frau

Strī Swāस्थ्यam Rakshana

Women's Hormonal Balance & Endocrine Therapy

Unterstützt die hormonelle und endokrine Balance über ayurvedische Therapie, Ernährung und Lebensstil.

Regenerationstherapie nach der Geburt

Sutikā Paricharya

Postpartum Rejuvenation Therapy

Stärkende Behandlung nach der Geburt, um den Körper zu kräftigen – mit begleiteter Ernährung und Tagesroutine.

9 · Spezialisierte & unterstützende Behandlung

Spezialisierte, strukturierte Behandlung für komplexe und sensible Beschwerdebilder.

Therapie zur Suchtgenesung & Verhaltensgesundheit

Madātyaya Chikitsa

Addiction Recovery & Behavioral Health Therapy

Ein strukturiertes, ärztlich überwachtes Programm aus Entgiftung, Yoga, Beratung und Lebensstilberatung, das den Weg aus der Abhängigkeit unterstützt.

Unterstützende Therapie für Krebspatientinnen und -patienten

Karkaroga Sahāyam Chikitsa

Supportive Care Therapy for Cancer Patients

Sanfte unterstützende ayurvedische Begleitung, die zu Wohlbefinden, Kraft und Lebensqualität beitragen soll. Es handelt sich um ergänzende Begleitung; Sie kann Krebs nicht heilen und ersetzt keine onkologische Behandlung; sie ist darauf angelegt, die Behandlung durch Ihr behandelndes onkologisches Team zu begleiten.

10 · Yoga- & Meditationsprogramme

Yoga- und meditationszentrierte Programme, die sich mit Therapien verbinden oder eigenständig belegen lassen. Gruppen-Yoga am Morgen und geführte Meditation am Abend begleiten jedes Behandlungsprogramm; wöchentliche Ayurveda- und Yoga-Workshops sowie ayurvedische Kochkurse stehen allen Patientinnen und Patienten offen.

Kairalis Yoga- & Meditationspaket

Dhyāna-Yoga Shibiram

Kairali's Yoga & Meditation Package

Eine kuratierte Vertiefung in Yoga, Pranayama und Meditation – privates Yoga bei Sonnenaufgang und private geführte Achtsamkeit, mit einer ayurvedischen Therapie pro Tag, unter ärztlicher Aufsicht.

Siehe auch in den Behandlungsabschnitten: Yogatherapie für Verdauung & Darmgesundheit (Abschnitt 2) und das Yogabasierte Programm für Stressabbau & neue Energie (Abschnitt 4).

II · Ayurveda-Ausbildungsprogramme

Bildungsorientierte Programme für Lernende und Wellness-Fachkräfte, mit Kurszertifikaten des Kairali Institute of Panchakarma Therapies. Unterricht Montag bis Freitag.

Eintägiges Ayurveda-Programm

Ayurveda Bodha

One Day Ayurveda Program

Einführungsworkshop mit Kerntheorie, Video-Demonstration und einem 45-minütigen Abhyangam – ideal für Einsteiger, die Ayurveda kennenlernen möchten.

Dreitägiges Ayurveda-Programm

Ayurveda Sadhana

Three-Day Ayurveda Program

Ein intensives Kurzprogramm mit täglicher Theorie, angeleiteter Eigenpraxis und einer Premium-Therapie pro Tag – für persönliche Regeneration und tieferes Verständnis.

Einwöchiges Ayurveda-Programm

Praveena

One Week Ayurveda Program

Ein professioneller Fertigkeitenkurs mit fünf Kerntherapien – für praktizierende Therapeuten, Wellness-Fachkräfte und ernsthafte Lernende.

Ayurveda-Aufbauprogramm Stufe 1

Ayurveda Visheshagya Prathama

Advanced Ayurveda Training Program Level 1

Intensivtraining zu angewandter Anatomie, sechs Therapien und grundlegenden Konsultationsfertigkeiten, für Wellness-Fachkräfte, die ayurvedische Basisberatung erlernen möchten.

Ayurveda-Lifestyle-Consultant-Programm Stufe 2

Ayurveda Paramarshaka Dwitiya

Advanced Ayurveda Lifestyle Consultant Therapist Program Level 2

Umfassende Ausbildung in Panchakarma-Prinzipien, Kräuterkunde, Prakriti-Analyse und Lebensstil-Management, mit einem Kurszertifikat des Kairali Institute of Panchakarma Therapies. Das Zertifikat ist keine Berufszulassung und keine anerkannte Berufsqualifikation außerhalb des Instituts.

Kursdetails und Anmeldung: www.kairali.guru oder info@kairali.com.

Alle Behandlungen werden von Ayurveda-Ärztinnen und -Ärzten (BAMS, Indien) sowie geschulten Therapeutinnen und Therapeuten erbracht, und jedes Programm beginnt mit einer ärztlichen Konsultation bei Ankunft, in der Ihre Ärztin oder Ihr Arzt das für Ihre Gesundheit geeignetste Programm, die Therapien und die Dauer bestätigt. Wie bei jeder Behandlung sind die Ergebnisse von Patient zu Patient verschieden. Die aktuelle Preisliste – in INR, USD oder EURO – finden Sie auf ktahv.com, oder fragen Sie unser Reservierungsteam.





The Ayurvedic Healing Village, Palakkad

DIE HEILGEHEIMNISSE VON
„KAIRALI“

Auf 65 Acres (rund 26 Hektar) üppigen Grüns in Palakkad, Kerala, am Fuße der Westghats gelegen, ist Kairali — The Ayurvedic Healing Village das Flaggschiff der Kairali Ayurvedic Group. Als NABH-akkreditiertes Ayurveda-Krankenhaus beherbergt es 30 individuell gestaltete Villen, nach den Prinzipien des Vaastu erbaut – hier wird klassisches Ayurveda praktiziert.

Traditionelle Öle und Arzneien werden hier von erfahrenen Ärzten und Therapeuten aus einer dem Ayurveda verschriebenen Familienlinie zubereitet und verabreicht – damit Sie entspannt, belebt und regeneriert nach Hause zurückkehren.



Classic Villa

Deluxe Villa

Royal Villa

Maharaja Suite

Auszeichnungen: TripAdvisor Travellers' Choice Award 2026; National Geographic Traveller (UK) Spa & Wellness Collection 2026; PATWA International Travel Award 2026 (ITB Berlin): Best Retreat Wellness (India); Haute Grandeur Global Excellence Awards 2026: Best Wellness Retreat India und Best Ayurveda Retreat India.

Ihre Tage bei Kairali



GREEVA PICHU — NACKEN

Über Ihre Therapien hinaus helfen Ihnen kostenfreie tägliche Erlebnisse, Ayurveda zu leben. Eine typische Woche umfasst:

TAG	KOSTENFREIES ERLEBNIS
Montag	Besuch der Farm
Dienstag	Grundprinzipien des Ayurveda, mit einem Arzt
Mittwoch	Kochvorführung mit unserem Chefkoch
Donnerstag	Vortrag über Yoga, mit einem Yogalehrer (und Besuch des Kräutergartens)
Freitag	Tagesroutinen im Ayurveda, mit einem Arzt

Samstag

Kochvorführung mit unserem Chefkoch

Sonntag

Do's und Don'ts des Ayurveda, mit einem Arzt

Geführte Meditation (17:15–17:45 Uhr): Achtsames Atmen am Montag, Gehmeditation am Mittwoch und Om-Chanting am Freitag. Auch ein Besuch unserer Produktionsstätte lässt sich einrichten – fragen Sie bitte an der Rezeption.





Das Kairali- Versprechen

DIE HEILGEHEIMNISSE VON
„KAIRALI“

Bei Kairali sind wir überzeugt: Gute Gesundheit beginnt, wenn Körper, Geist und Seele in Frieden und Einklang stehen. Diese Überzeugung ist das Gründungsprinzip jeder Behandlung im Healing Village. Geleitet von Wissen, das über Generationen unserer Ayurveda-Familie weitergegeben wurde, und von Ölen und Rezepturen, die über Jahre der Praxis verfeinert wurden, blicken wir über das unmittelbare Symptom hinaus – mit Therapien, die darauf abzielen, den Körper zu regenerieren und zu entgiften und das Ungleichgewicht an seiner Quelle anzugehen.

Wohlbefinden ist für uns mehr als körperliche Gesundheit – es spiegelt sich in Ihren Gefühlen und in Ihrer Freude, das Leben in vollen Zügen zu leben.

„Kairali – Gesundheit durch Ayurveda seit 1908.“



Unsere Produktwelt

DIE HEILGEHEIMNISSE VON
„KAIRALI“

Über das Healing Village hinaus bringt Kairali Ayurveda in den Alltag.

- Traditionelles Ayurveda – ein traditionelles Medizinsystem mit Ursprung in Indien.
- Ayurvedische Spezialarzneien – Kairalis eigene ayurvedische Rezepturen.
- Ayurvedic Proprietary Organics – Kairalis Sortiment ayurvedischer Rezepturen.
- Ayurvedische Kräuteraufgüsse – eine pflanzliche Alternative für gesünderes Leben.
- Kair by Kairali – von Ayurveda inspirierte Pflanzenkosmetik.
- Bücher – über ein Jahrhundert Erbe und Tradition, verständlich gemacht.

Online einkaufen auf kairaliproductions.com.



Kontakt & unser Netzwerk

DIE HEILGEHEIMNISSE VON „KAIRALI“

Das Healing Village

Kairali — The Ayurvedic Healing Village

P.O. Ollassery, Kodumbu, Palakkad Dist. – 678551, Kerala, Indien

Reservierung (IVR): +91 9555 156 156 · WhatsApp: +91 92898 38797

E-Mail: info@kairali.com · ayurvedichealingvillage.com

Unternehmenszentrale

Kairali Ayurvedic Group

D-130, Block D, Ambedkar Colony, Mehrauli, New Delhi –
110030, Indien

Tel.: +91 9555 156 156 · E-Mail: info@kairali.com

Unser Netzwerk

Seit dem ersten Behandlungszentrum, 1989 in Delhi eröffnet, umspannen Kairalis eigene Ayurveda-Zentren heute fünf Länder – neben dem Flaggschiff-Krankenhaus hier in Kerala.

In Indien: Neu-Delhi (Mehrauli und Siri Fort), Gurgaon, Faridabad, Patna, Guwahati, Raipur und Vadodara.

International: Japan (Yokohama sowie Seijyo und Minamiaoyama in Tokio), Mauritius (Phoenix), Tschechien (Prag) und Kuwait.

Ihr nächstgelegenes Zentrum finden Sie auf kairalicenters.com.

Die Kairali-Gruppe online

- kairali.com – Website der Gruppe – unsere Geschichte und Bereiche
- ayurvedichealingvillage.com – das Healing Village – unser Flaggschiff-Ayurveda-Krankenhaus
- kairalicenters.com – ambulante Ayurveda-Zentren
- ayurvedafranchise.com – Franchise-Möglichkeiten weltweit
- kairaliproductions.com – das vollständige ayurvedische Produktsortiment
- kairbykairali.com – Pflanzenkosmetik
- kairalitea.com – ayurvedische Aufgüsse & Tees
- kairaliorganic.com – Ayurvedische Rezepturen
- kairali.guru – ayurvedische Ausbildungskurse
- whyayurveda.org – der Kairali-Ayurveda-Blog

ayurvedichealingvillage.com

Programme, Ärztinnen und Ärzte und wie Sie uns erreichen.

Die Heilgeheimnisse von „Kairali“ · Ausgabe 2.0 · Juli 2026

Gesundheit durch Ayurveda · Seit 1908 · © Kairali Ayurvedic
Group

Ref. KTAHV/HSK/DE/20260925-R1 · Ausgestellt 25. September
2026