



ĀYURVEDA-VEREIN
NEXENHOF



Pañcakarma am Nexenhof

12 Tage tiefgreifende Ausleitung und Aufbau

Pancakarma ist ein Gesundheits- und Bewusstseinstraining. Für uns geht es dabei nicht nur um Entschlackung, sondern auch darum, durch die ayurvedischen Anwendungen

- die Verbindung von Körper, Geist und Psyche zu erfahren und zu integrieren,
- die Selbstwahrnehmung zu schulen,
- und Gefühle, Gedanken und Handlungen zu spüren, zuzulassen, seinzulassen, loszulassen.

„Die aufregendste Reise ist die ins eigene Innere. Die beglückendste Erfahrung ist die eigene Lebendigkeit.“



Was ist Pancakarma?

Pancakarma (Sanskrit: *panca* = fünf, *karma* = Handlungen) ist ein ganzheitliches ayurvedisches Reinigungs- und Aufbauprogramm, wobei Dauer, Intensität und Durchführung je nach ayurvedischer Tradition und den individuellen Bedürfnissen variieren. Ein Pancakarma besteht aus drei Phasen:

- **Vorbereitung:** Meist wird in dieser Phase der Körper innerlich mit *Ghee* (Butterschmalz) und äußerlich mit Ölanwendungen auf die Reinigung vorbereitet.
- **Reinigung:** Im klassischen Pancakarma gibt es fünf Reinigungsverfahren – Abführen, Erbrechen, Einlauf, Nasenölung und Aderlass. Das Pancakarma am Nexenhof wird an die individuellen und hiesigen Bedürfnisse angepasst und die Verfahren dementsprechend ausgewählt und abgestimmt. Meist gibt es bei uns einen Reinigungstag mit stark reduzierter Kost.
- **Aufbau (*Rasayana*):** Die Mahlzeiten werden langsam wieder gehaltvoller und mithilfe der Massagen und Anwendungen werden Körper und Geist gestärkt und genährt.

In bestimmten Situationen kann es sinnvoll sein auf die Reinigungsphase zu verzichten und sich verstärkt auf den Aufbau zu konzentrieren, etwa bei körperlicher oder psychischer Erschöpfung.

Warum Pancakarma?

In unserer schnelllebigen Zeit sehnen sich viele Menschen nach **Ruhe, Entschleunigung und einem Rückzugsort**, um wieder in Einklang zu kommen.

Es eignet sich für alle, die:

- eine Auszeit vom Alltag suchen,
- ihren Körper und Geist entlasten möchten,
- **präventiv** für ihr Wohlbefinden sorgen wollen,
- eine **komplementäre Begleitung** zu anderen Therapien wünschen.

Hinweis: Pancakarma ist **keine Ersatztherapie**, sondern ein ganzheitliches Gesundheits- und Bewusstseinsstraining.

Unser 12-Tage-Programm – Was dich erwartet

- **Ayurveda-Kompetenz** seit mehr als 25 Jahren.
- **Liebevolles und engagiertes Ayurveda-Team.**
- **Ayurvedische Kost:** Vegetarisch, biologisch, entlastend oder aufbauend – je nach Bedarf.
- **Anwendungen:** 2x täglich (reinigend oder stärkend), täglich individuell angepasst.
- **Yoga** in der Früh (auch für Anfänger:innen gut möglich).
- **Atemübungen** (*Pranayama*).
- **Abendübung** (Meditation, Zellwahrnehmungsübung oder Ähnliches).
- **Schweigetag:** Zur Reinigung des Geistes.
- **Lehrvorträge:** Zu Themen wie Ernährung, Routine, Energielehre und Philosophie des Ayurveda.
- **Kochkurs:** Theoretische Einführung und Zubereitung ayurvedischer Grundrezepte.
- **Optionale psychosophische Sitzungen** mit Renata Mörth.

Täglicher Ablauf

07:30 Uhr	Yoga (entspannend)
08:30 Uhr	Frühstück
09:00 Uhr	Einführung in die Ayurveda-Lehre
ab 10:00 Uhr	Individuelle ayurvedische Anwendungen
12:30 Uhr	Pranayama (Atemübungen)
13:00 Uhr	Mittagessen
13:30 Uhr	Fragen und Antworten
ab 14:30 Uhr	Individuelle ayurvedische Anwendungen
ab 15:00 Uhr	Jause
17:15 Uhr	Pranayama
17:30 Uhr	Abendessen
19:00 Uhr	Abendübung





Der Nexenhof

Ein Ort der Ruhe und Inspiration

- Großes, altes Haus inmitten weiter Felder – wildromantisch und voller Energie.
- Der Nexenhof ist **kein Seminarhotel, kein Kurhaus, keine Wellnessfarm**, sondern ein **Vereinshaus** mit besonderem Charme.
- Kreativ gestaltete, liebevoll eingerichtete Zimmer und Anwendungsräume.
- Freundschaftliche und ungezwungene Atmosphäre.

Unterbringung:

- Einzelzimmer oder auf Wunsch Doppelzimmer.
- Duschen und Toiletten befinden sich **außerhalb der Zimmer** (entsprechend der ayurvedischen Raumlehre) am Gang.

Wichtige Hinweise

Gesundheit und Vorbereitung

- **Nahrungsunverträglichkeiten und Allergien:** Bitte teile uns vorab Deine Unverträglichkeiten/Allergien mit, damit wir darauf Rücksicht nehmen können. Es sind Katzen am Hof (nicht im Haus). Bei Allergien oder Unverträglichkeiten bitte Medikamente mitbringen.
- **Medikamente und gesundheitliche Probleme:** Bitte vorher mit uns und mit deiner/m Ärzt:in abklären (oder unserer Konsiliarärztin Dr. Irene Ohnutek, Tel: +43 1 8974996, www.gesund1150wien.at).
- Die Ayurveda-Kurse am Nexenhof sind **Gesundheitstrainings!** Sie dienen der generellen Erhaltung oder Verbesserung der Gesundheit. Sie sind nicht dazu gedacht Krankheiten zu heilen, die in ärztliche Behandlung gehören.
- **Menstruation:** Während der Menstruation gelten aus ayurvedischer Sicht besondere Regeln, daher kann sich der Ablauf, die Anwendungen und der Prozess dementsprechend verändern.
- **Rauchen:** Der Nexenhof ist rauchfrei (nur im Freien erlaubt – wir empfehlen, die Gelegenheit zum Aufhören zu nutzen).
- **Alkohol/Drogen:** Absolut kontraindiziert – sie machen die Teilnahme sinnlos.

Digital Detox

Nutze die Gelegenheit Außenkontakte zu reduzieren:

- Keine Handykonferenzen, kein Fernsehen, kein Computer.
- Keine Arbeit mitnehmen.
- Genieße die Stille – sie ist der Schlüssel, um deine innere Stimme zu hören, den Körper zu verstehen und kreative Lösungen zu finden.



Praktische Infos

Zeiten

Anreise: Ab 16:00 Uhr

Beginn: 18:00 Uhr mit gemeinsamem Abendessen

Ende: Letzter Tag nach dem Mittagessen, etwa 13:30 Uhr

Was ist mitzubringen?

- Warme Socken, Hausschuhe (rutschfest), warmer Pull-over, bequeme Kleidung, Kopfbedeckung, Schal, Kleidung für Yoga.
- **Für Ölanwendungen:** Bademantel, Badeschlapfen.
Achtung: Die Sachen werden ölig – also besser keinen weißen teuren Flauschbademantel mitbringen! Wer öffentlich anreist kann sich gegen eine Gebühr von € 5 einen Bademantel bei uns ausborgen.
- **Wir stellen:** Leintücher und Handtücher für die Anwendungen. Handtücher zum Duschen sind bitte selbst mitzubringen.
- **Kein Sport nötig:** Während des Pancakarmas braucht der Körper viel Energie, die er nicht in zusätzlichen Sport „verpulvern“ sollte, deshalb ist es sinnvoll die körperliche Aktivität auf Yoga zu reduzieren – keine Sportschuhe oder Walkingstöcke erforderlich.

Anmeldung, Termine und Preise

Unsere Termine und Preise findest du auf unserer Webseite. Bei Interesse schicke bitte eine Mail mit deinem Wunschtermin an uns oder rufe an. Wir schicken dir dann ein Anmeldeformular zu. Die Anmeldung ist ausschließlich mit Anmeldeformular gültig!

Mitgliedschaft im Ayurveda-Verein

Unsere Jahresmitgliedschaft beträgt €100 und ist ab Eintrittsdatum gültig.

Vorteile: Regelmäßige Infos und **Vergünstigungen bei Seminaren und Kursen** (Yoga, Cantienica).

Keine Verpflichtungen.

Die Teilnahme an Seminaren ist auch ohne Mitgliedschaft möglich.

Nähere Infos findest du auf www.ayurveda-verein.at/mitgliedschaft.



Anreise

Auto

A22 Richtung Praha → S3 bis Hollabrunn → Abfahrt Hollabrunn Nord auf B303 → Suttensbrunn → Schögrabern → nach 1 km rechts (Schild: Ayurveda-Verein Nexenhof, Straße bis zum Ende).

Für manche Navigationsgeräte bitte *2041 Grund 100* eingeben.
Bei Google-Maps einfach *Nexenhof* eingeben.

Parken: Nur an der langen Nordseite des Gehöfts.

Zug

Mit dem REX 3 Richtung Unterretzbach/Znojmo **bis Hollabrunn.**

Shuttle Service: Wir holen dich gerne zur vereinbarten Uhrzeit in Hollabrunn ab (ÖBB: <http://fahrplan.oebb.at>).
Bitte gib uns rechtzeitig (mindestens drei Tage vorab) per E-Mail oder Telefon Bescheid.

Falls du **zu Fuß** gehen möchtest, fahr bis zur Station Hetzmannsdorf-Wullersdorf (ca. 1 km Fußweg am Holzhandel Frey-Amon vorbei). Nicht Richtung Dorf gehen!
Nach der ersten Kurve rechts in den zweiten Feldweg neben dem Bach einbiegen. Der Hof ist nicht zu übersehen.

Kontakt

Ayurveda-Verein Nexenhof
2041 Grund 100

Tel. +43 676 737 2446
nexenhof@ayurveda-verein.at

www.ayurveda-verein.at

Bankverbindung:
Ayurveda-Verein Nexenhof
IBAN: AT84 2011 1805 2532 3100
BIC: GIBAATWWXXX

UID: ATU65397233

ZVR: 662051829 / Herausgeber: Ayurveda-Verein Nexenhof /
Für den Inhalt verantwortlich: Britta Herrmann, Mag.ª pharm.
Renata Mörth, Mag.ª Dr.ª Leona Mörth-Nicola, Gabriele Schön /
Allfällige Änderungen vorbehalten. / Stand: August 2026 /
Grafik: [Dworsky&Trebo](#) / Fotos: Ayurveda-Verein Nexenhof,
[Studio KoeKart](#), [Christopher Piccardi](#)

Retz, Praha

Grund



Nexenhof

Schögrabern

Hollabrunn

Wien