



SRI LANKA AYURVEDA-KUREN & ERHOLEN AM TRAUMSTRAND

FREUEN SIE SICH AUF

- *Ihr freundliches Hotel direkt am Traumstrand*
- *sanfte Ayurvedakuren mit der heilenden Kraft von Kräutern, Ölen & Gewürzen*
- *entspannende Yoga- & Meditationsübungen*
- *Ausflüge zu typischen Dörfern & Märkten, nach Galle & zu sozialen Projekten*

IHR AYURVEDA-HOTEL AM STRAND

Das kleine, von der Inhabersfamilie persönlich geführte Resort, liegt direkt am traumhaften Sandstrand von Beruwala. Die Anlage wurde 2009 fertig gestellt und ist eingebettet in eine idyllische Gartenlandschaft. Das Hotel verfügt über ein offen gestaltetes Restaurant mit Blick zum Pool und Garten sowie 17 kleine, zweistöckige Bungalows mit je zwei Wohneinheiten. Die freundlichen und modernen Zimmer sind mit Massiv-Holz-möbeln eingerichtet und mit Dusche/WC, Klimaanlage und Deckenventilatoren ausgestattet. Im Sinne der Nachhaltigkeit erfolgt die Warmwasserversorgung der Anlage über Solarzellen. **Verpflegung:** Das halboffen gebaute Restaurant liegt im vorderen Bereich der Anlage mit Blick auf den Süßwasserpool und einen herrlichen, tropischen Garten. Während Ihres Aufenthaltes genießen Sie die ayurvedische Vollpension. Die meist vegetarischen Speisen werden in Buffet-form angeboten, Fisch- und Geflügelcurrys runden das Angebot ab. Ebenso stehen Kräutertees für Sie bereit.

IHR STRAND Von Ihrem Hotel aus haben Sie direkten Zugang zum sanft ins Meer abfallenden, öffentlichen, feinen Sandstrand. Von hier aus können Sie lange Strandspaziergänge unternehmen. Baden im Meer können Sie fast ganzjährig, da sich vorgelagert ein Riff befindet, welches nicht von den auf Sri Lanka häufig auftretenden Unterströmungen betroffen ist.

UMGEBUNG & FREIZEIT Im Hotelgarten finden Sie unter Palmen die idealen Voraussetzungen zum Entspannen und Erholen. Hier stehen auch Liegen für Sie bereit. Der feine, weitläufige Sandstrand lädt zu ausgedehnten Spaziergängen ein. In unmittelbarer Nähe des Hotels finden Sie kleine Geschäfte, in denen Kleidung, Schmuck und Souvenirs angeboten werden. Das nächste Dorf, Aluthgama, ist ca. 1 km entfernt. Dort können Sie Land und Leute kennen lernen, über den Markt bummeln und in kleinen Geschäften einkaufen. In der näheren Umgebung gibt es zahlreiche Pagoden und ein Pilger-Kloster. Hier haben Sie die Möglichkeit, Einsicht in den religiösen Alltag der buddhistischen Mönche und Gläubigen zu erhalten.

AUSFLUGSMÖGLICHLEITEN Im Hinterland – per Tuk Tuk oder Taxi zu erreichen – können Sie typische Dörfer, Handwerker, Märkte, Reisfelder und Gewürzplantagen besuchen. Einmal pro Woche bietet das Hotel kostenfrei einen Ausflug z.B. zum Markt, in ein Kloster o.ä. an. Weitere Ausflüge können gegen Gebühr durch das Hotel organisiert werden.

AYURVEDA – WISSEN VOM LANGEN UND GESUNDEN LEBEN Das Wort Ayurveda stammt aus der alten indischen Hochkultur und setzt sich aus „Ayur“ = „langes Leben“ und „Veda“ = „Wissen“ zusammen; es beschreibt demnach die Lehre vom langen (und gesunden) Leben. Die Lehre von den drei sogenannten Doshas (oder Bioenergien) bilden den Kern des Ayurveda. Gemäß der indischen Heilungslehre entstehen Krankheiten dann, wenn die Doshas ins Ungleichgewicht geraten. Durch eine gesunde, auf den Konstitutionstyp abgestimmte Ernährung, durch Bäder, Güsse und Massagen wird positiv Einfluss auf den Organismus genommen. Ergänzt mit Yoga und Entspannungsübungen wird die Einheit von Körper, Geist und Seele als Behandlungsziel angestrebt.

✓ IHRE AYURVEDA-KUR

Eine Ayurvedakur ist ideal für alle, die das Bedürfnis haben, Körper und Seele von Grund auf zu regenerieren. Auf der Grundlage einer eingehenden Untersuchung durch eine ayurvedische Ärztin wird ein individuell auf Sie abgestimmter Behandlungs- und Ernährungsplan erstellt. Das intensive Kurprogramm umfasst täglich etwa 4-5 ayurvedische Anwendungen wie z.B. Teil- und Ganzkörpermassagen, Kräuterbad oder Schwitzkasten, Shirodara (Stirnguss), Inhalationen und Kräutermedizin. Der Ayurvedabereich wurde komplett neu errichtet und modern gestaltet. Warme Farben und natürliche Materialien sorgen für eine behagliche Atmosphäre.

SOZIALVERANTWORTLICHER TOURISMUS



Die Hoteliersfamilie ist nicht nur am Wohl der Gäste, sondern auch der Menschen vor Ort interessiert. So werden die Mitarbeiter und deren Familien z.B. in Form von Ausbildungen und medizinischer Hilfen unterstützt, und die benachbarten Mönche erhalten regelmäßige Spenden.

Besonders empfehlenswert ist der Besuch des Entwicklungs- und Umweltprojektes Sehen Sie der Frauenkooperative in den Wetlands bei der Herstellung von Taschen zu, lernen Sie eine Familie kennen, die bereits seit Generationen traditionelle Marionetten herstellt und erfahren Sie in der Naturschule am Madampa Lake bei einer Fahrt über den See viel Interessantes über die Tier- und Pflanzenwelt von Sri Lanka. Diese Ausflüge können Sie vor Ort buchen.



✓ YOGA & MEDITATION

Kostenfrei können Sie 4 x pro Woche an den Yogaübungen teilnehmen, welche im Haus angeboten werden. 2 x pro Woche haben Sie die Möglichkeit, auf der „Mönchsinsel“ bei einer Meditation unter Anleitung eines Mönchs teilzunehmen. Die Insel mit dem vom Hotel unterstützten Kloster erreichen Sie in wenigen Minuten per Boot. So kann ein typischer Tag im Ayurveda-resort mit Meditation in buddhistischer Atmosphäre beginnen.

KLIMA Sri Lankas Klima ist tropisch und feuchtwarm. Die Tagestemperaturen liegen generell zwischen 22°C und 32°C, in der Nacht kühlt es etwas ab. Optimalerweise bereist man Sri Lanka in der Zeit von Herbst bis Frühjahr, um

den kurzen, aber heftigen Regenschauern der Monsunzeit zu entgehen. Es kann zwar auch in dieser Periode zu Regengüssen kommen, diese sind wegen ihres kühlenden Effekts jedoch sehr willkommen.

BESONDERER TIPP

+ KOMBINIEREN SIE DIE AYURVEDA-KUR MIT UNSERER SRI LANKA-RUNDREISE

Erleben Sie intensive und persönliche Begegnungen mit der einheimischen Bevölkerung, bewundern Sie die antiken Stätten von Dambulla und Polonnaruwa und die Felsenfestung Sigiriya mit den bekannten Wolkenmädchen sowie Kandy

und den Zahntempel. Sie sind in einer kleinen Gruppe unterwegs und werden von einem deutschsprachigen Reiseleiter begleitet.

Leistungen der Verlängerungswoche: Linienflug mit Sri Lankan Airlines, Transfers und Transporte, 13 Nächte im Doppelzimmer mit Dusche/WC, Mahlzeiten lt. Programm, Besichtigungen lt. Programm, Jeep-Safari im Yala Nationalpark mit Führung eines englischsprachigen Nationalparkrangers, deutschsprachige örtliche Reiseleitung
Preis Rundreise (13 Nächte): ab € 2.390,-
Einzelzimmerzuschlag: € 320,- (13 Nächte)
Nähere Einzelheiten finden Sie ab S. 62

14 TAGE AYURVEDA-KUR SRI LANKA

Anreise

Gerne unterbreiten wir Ihnen ein Flugangebot. Ein Direktflug von Frankfurt/M. nach Colombo mit Sri Lankan Airlines ist z.B. in der Economy-Klasse ab € 790,- (vorbehaltlich Verfügbarkeit, inkl. Steuern und Gebühren) buchbar.

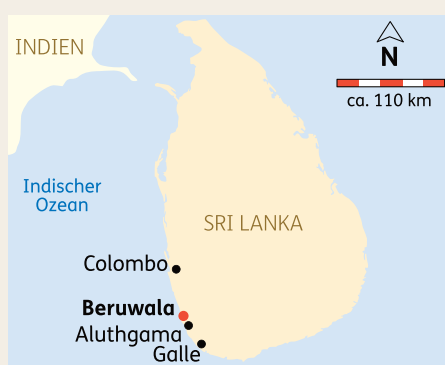
Im Preis enthalten

- Transfer Flughafen Colombo-Hotel und zurück
- 13 Nächte im Doppelzimmer
- Ayurvedische Vollpension
- Ayurveda-Ganzheitskur inkl. täglicher Anwendungen und Medikamente
- Yoga und Meditation gemäß Beschreibung
- wöchentlich 1 Halbtagesausflug
- Betreuung durch deutschsprachige Hotelleitung

Einzelzimmerzuschlag: € 70,-/Woche

Garantierte Durchführung, da keine Mindestteilnehmerzahl!

Hinweise zu Einreise- und Gesundheitsbestimmungen finden Sie ab S. 230.



	Termine:	☀	Preise €	VL-Woche €
01	08.01.-23.01.11	●	1.690,-	500,-
02	22.01.-06.02.11	●	1.690,-	500,-
03	05.02.-20.02.11	●	1.690,-	500,-
04	19.02.-06.03.11	●	1.690,-	500,-
05	05.03.-20.03.11	●	1.690,-	500,-
06	19.03.-03.04.11	●	1.690,-	500,-
07	02.04.-17.04.11	●	1.690,-	500,-
08	16.04.-01.05.11	●	1.690,-	500,-
09	22.10.-06.11.11	●	1.590,-	500,-
10	12.11.-27.11.11	●	1.690,-	500,-
11	26.11.-11.12.11	●	1.690,-	550,-
12	10.12.-25.12.11	●	1.790,-	580,-
13	24.12.-08.01.12	●	1.840,-	580,-
01	07.01.-22.01.12*	●	1.760,-	500,-
02	21.01.-05.02.12*	●	1.690,-	500,-
03	04.02.-19.02.12*	●	1.690,-	500,-
04	18.02.-04.03.12*	●	1.690,-	500,-
05	03.03.-18.03.12*	●	1.690,-	500,-

*Preis Anpassungen für 2012 vorbehalten.

Reisenummer: LK1AAYU (2011), LK2AAYU (2012)
Anreise: Samstag/Sonntag; Abreise: Sonntag

**PREIS (OHNE FLUG)
ab € 1.590,-**