



2 Wochen  
Ayurveda  
ab € 871

## TULSI AYURVEDA

### Auf einen Blick

- **Nachfolgerin des Ajna Ayurveda Institute & Resorts**
- **Ideal für Ruhe Suchende**
- **persönliche, individuelle Betreuung**

**Trivandrum**, die alte Hauptstadt des südwestlichsten indischen Bundesstaates Kerala – Land des Ayurveda, ist bekannt für seine langen Küsten mit schönen Stränden, historischen Monumenten und den unvergleichlich schönen Backwaters.

Hier über den Klippen einer Bucht finden Sie paradiesische Ruhe und einen atemberaubenden Blick über das Meer. Die beiden wunderschönen im alten Kerala Stil erhaltenen Tharavadu Cottages von **Tulsi Ayurveda** befinden sich inmitten des grossen lauschigen Parks eines der schönsten Luxushotels, dem Hotel Surya Samudra, ca. 18 km südlich von Trivandrum Stadt, an einer Bucht, wo man frühmorgens den Fischern beim Netz einholen zuschauen kann. Ideale Lage für lange Spaziergänge in die Umgebung. Von der Straße sind es ca. 50 m (Kofferservice). Zum Strand ca. 5 Gehminuten.

Die 2 geräumigen **Kerala-Häuser** sind im landestypischen Stil mit Teakholz erbaut. Eines mit Doppelbett und Zusatzbett für eine 3. Person, Innendusche/WC, das andere mit Doppelbett und Aussendusche/WC. Kühlschrank, Ventilator, Terrasse und teilweise Sicht auf's Meer.

Frische **indisch-ayurvedische Küche**. Die Mahlzeiten werden im Garten, auf Ihrer Terrasse oder im Zimmer serviert.

**Ayurveda** in 2 Behandlungskabinen. Sie werden von einem fachmännischen Team aus indischen Ärzten und Therapeuten betreut.

Die sanften Ötherapien und Massagebehandlungen unterstützen den Körper gezielt in seinem Reinigungs- und Erneuerungsprozess. Während des Winters (ca. Nov.-April) erfreut die angenehme Wärme in Kerala und man genießt die Ayurvedabehandlungen, untermalt vom Gesang der Vögel. Ayurveda zeigt auf, wie durch die uralte holistische Naturmedizin mit vernünftiger Lebensweise und individueller Ernährung das allgemeine Wohlbefinden gesteigert und Krankheiten vorgebeugt werden kann.

**Indikationen:** Migräne, Stirnhöhlen-, Rückenbeschwerden, Augenleiden, Schulter-, Nackenverspannungen, Arthrose, Rheuma, Hauterkrankungen, Neuralgien, gynäkologische Probleme, Blaseninfektion, Hämorrhoiden.

Ideal auch zur Entschlackung und Entgiftung, zur Revitalisierung und Regeneration, für gesundes Haar und gesunde Kopfhaut, straffereres Gewebe, zur Gewichtsreduzierung und als Antistresskur.

Gäste von Tulsi können die Einrichtungen vom Hotel Surya Samudra benutzen – Schwimmen Sie im Naturpool über den Felsen (auf Anfrage, gegen Gebühr) oder geniessen Sie von der Bar, hoch über den Klippen die traumhaften Sonnenuntergänge Südiindiens.

Deutschsprechender Therapeut auf Anfrage. Englischkenntnisse sind empfehlenswert.

### Gemütliche Fahrradtour durch Keralas traumhaftes Hinterland zur indischen „Amma“

**8 Tage / 7 Nächte per Fahrrad, Bahn und Hausboot Land und Leute kennen lernen.**

Entdecken Sie die idyllische Natur, die Backwaters mit unzähligen Wasserläufen und Palmen. Strände, alte Hafenstädte, typische Dörfer, Inselparadies Munroe Island und den berühmten Ashram des weiblichen Gurus „Amma“.

Die Fahrradtouren (10-37 km) durch die überwiegend flache Landschaft sind auch für ungeübte Fahrradfahrer geeignet.

Ausführlicher Reiseverlauf auf Anfrage oder [www.fitreisen.de/tulsi](http://www.fitreisen.de/tulsi).

**Anreise** täglich ab/bis Trivandrum (Ende auch in Cochin möglich).

- 7 Übern./Halbpension im Hotel, Guesthouse, Hausboot und bei einheimischen Familien
- 6 x Mittagessen
- Fußmassage nach der Ankunft
- Fahrradbenutzung
- Bahn-, Bootsfahrt, Transfers
- Gepäck-/Fahrradbeförderung
- Eintrittsgebühren lt. Programm
- englisch sprechende Reiseleitung (Termine mit deutschsprechender Reiseleitung auf Anfrage)

Preis p.P. ab 2 Pers.  
DZ (=D81X) € 685  
EZ (=E81X) € 870

### Ayurvedakuren

**fit Tipp**

- Übern./ayurvedische VP
- täglich ayurvedischer Tee
- ayurv. Untersuchung mit Pulsdiagnose
- Behandlungs- und Ernährungsplan sowie ayurvedische Behandlungen je nach gebuchtem Schwerpunkt
- Welcome-Fußmassage bei der Ankunft
- Benutzung von Strandmatten (zum Strand ca. 5 Gehminuten)

Eventuelle vom Ayurveda-Arzt empfohlene Kräutermedizin im Rahmen der Ayurvedakur ist vor Ort zu zahlen. Auf Wunsch täglich Yoga (ca. 90 Min. ca. € 7 p.P., vor Ort zu zahlen).

**Psoriasis Therapie** – Speziell hergestellte Öle, Salben, ayurvedische Mahlzeiten und das Meeresklima sind die Grundlagen für den Erfolg der Therapie.

**Rücken und Gelenke** – bei Knochen- und Gelenkentzündungen, Arthritis oder Erkrankung der Wirbel(-säule) z.B. mit Packungen und Massagen.

**Panchakarma** – zur ganzheitlichen Reinigung/Entschlackung, damit die drei Doshas Vata, Pitta und Kapha wieder ins Gleichgewicht gebracht werden, z. B. Körpermassagen, Augen- u. Nasenreinigung, Stirnguss, Pizhichil (Ganzkörper-Ölguss).

**Schlankheit** z.B. mit medizinischen Kräuter-Pudermassagen, Kräuteröl-Massagen, ayurvedischer Diät.

**„Verjüngung“** – dieses spezielle Programm mit Entgiftung und innerer Reinigung, Gesichts- und Körpermassagen zeigt, wie sich Geist, Körper u. Haut nach relativ kurzer Zeit wieder „jung“ fühlen.

**Burnout – Auszeit bei Stressbelastung:** Innerer Stress, Angst und Druck entwickeln Symptome wie Schlafstörungen, Depression, chronische Erschöpfung usw. Mit der reinigenden Panchakarma Kur, Yoga und Meditation wird versucht, diesen Gedanken die Energie zu entziehen, den Geist-Körper-Organismus zu entkrampfen. Je nach Befinden ab 2 bzw. ab 4 Wochen.

Je mehr Informationen über Ihre persönlichen Wünsche, Bedürfnisse und Krankheiten Tulsi Ayurveda vorliegen, desto individueller kann die Ayurvedakur für Sie zusammengestellt werden.

Preise pro Person in €	Ayurveda Schlank		Ayurveda Rücken & Gelenke		Ayurveda Verjüngung		Ayurveda Psoriasis		Ayurveda Panchakarma		Ayurveda Burnout		Begleitperson		Saisonzuschlag je Ü
	H 734	ab 7 Ü je Ü/VP	H 734	ab 7 Ü je Ü/VP	H 734	ab 7 Ü je Ü/VP	H 734	ab 7 Ü je Ü/VP	H 734	ab 7 Ü je Ü/VP	H 734	ab 14 Ü je Ü/VP	H 734	ab 7 Ü je Ü/VP	
<b>18.1.-30.9.2011</b>															18.1.-31.5.
Kerala Haus 2 Pers.	D41V	67	D21V	74	D51V	77	D61V	78	D31V	78	D71V	78	D11V	40	10
1 Pers.	E41V	81	E21V	88	E51V	91	E61V	92	E31V	92	E71V	92	-	-	20

Am An- u. Abreisetag keine Ayurvedabehandlung. **3. Person im Zimmer:** 20% Ermäßigung. Preise bis 17.1./ab 1.10.11 u. für Begleitperson im EZ auf Anfrage.

**14 = 13** für alle Ayurvedakuren (obligatorischer Zuschlag für VP € 20 je gespartem Tag).

**ANREISE Flughafen: Trivandrum (TRV)**, ca. 25 km. **Flugpreis nach Trivandrum inklusive Transfer ab € 654** (Alleinreisende + € 35) mit **Oman Air (WY)** via Muscat ab Frankfurt oder München. Weitere Fluginformationen sowie Flüge mit **SriLankan Airlines (UL)** und **Qatar Airways (QR)** siehe letzte Seiten. **Transfer** (ca. 40 Min.) ab/bis Flughafen Trivandrum bei eigener Anreise **FIT 734Z1 € 35** pro Wagen/Strecke (1-4 Pers.).

**INFOS Visum/Gesundheitsvorschriften** siehe letzte Seiten.