



## AYURVEDA-KUREN-MAHO

### Auf einen Blick

- klassische Ayurvedakur
- gutes Preis-Leistungsverhältnis
- günstige Seniorenkur ab 28 Ü
- gepflegtes Resort mit deutschem Inhaber
- Flughafen Colombo ca. 100 km

**Ayurveda-Kuren-Maho** mit deutschem Inhaber, befindet sich in einer traumhaft schönen tropischen Dschungellandschaft mit gewaltigen Felsformationen, etwa 2,5 Autostunden in nordöstlicher Richtung vom internationalen Flughafen Colombo entfernt. Nur ca. 800 m entfernt liegt die Festung und Ruinenstadt **Yapahuwa**, einstmals die Hauptstadt von Sri Lanka.

Maho mit seiner einmaligen Lage im Landesinneren ist bestens geeignet für eine erfolgreiche Ayurvedakur, denn das Klima ist angenehmer, trockener als in Meeresnähe. Meist weht ein leichter Wind und die saubere, sauerstoffreiche Luft und die Abgeschiedenheit im Einklang mit der Natur unterstützen den Heilungsverlauf positiv. Drei speziell angelegte Seen, davon einer mit Bademöglichkeit, sorgen zusätzlich für Abkühlung. Das gesamte Gelände hat eine Größe von ca. 13 ha.

12 Bungalows mit Doppelbetten und 4 Wohneinheiten mit je 6 Doppelzimmern für maximal 72 Gäste stehen zur Verfügung. Die Außenwände der Bungalows bestehen aus gepresstem Lehm. Dieser natürliche Werkstoff schafft im Innenbereich eine besonders gesunde Atmosphäre.

Die Einrichtung ist zweckmäßig und stilvoll. Alle **Zimmer** haben moderne, individuell regulierbare **Aircondition**, **Deckenventilatoren**, **Moskitonetz**, TV und Telefon sowie



ein Bad mit Dusche und eine eigene Terrasse – teilweise getrennte Betten. **EZ sind DZ** zur Alleinbenutzung. Safe an der Rezeption (Gebühr ca. € 5).

**Ayurveda Küche** mit frisch geernteten Früchten und Gemüse, überwiegend aus eigenen Obst-, Kräutern und Gemüsegärten (biologischer Anbau). Die in der Regel vegetarischen Speisen und Getränke sind auf Ihren Ernährungsplan abgestimmt und werden im großzügigen, luftigen Restaurant serviert.

Großzügiger Swimmingpool mit Massagedüsen lädt zu Entspannung und Erholung zwischen den Anwendungen ein. Kiosk, Beachvolleyballanlage, Tischtennisplatte, Mini-golfanlage, Tennisplatz, Tretboot am See, TV-Raum mit Spiel- und Lesemöglichkeiten (deutsche Bücher und Magazine) Fahrradverleih, Internet und E-mail Service.

**Ausflugsmöglichkeiten** nach Sigiriya (bekannte Felsenfestung), Kandy (Zahntempel), Dambulla (Felsentempel), zu Tempeln und Klöstern der verschiedenen Religionen, ins Hochgebirge und zu anderen attraktiven Sehenswürdigkeiten.

Das **Ayurveda Center** ist das Herzstück der Anlage. Hier werden die ayurvedischen Anwendungen nach der Untersuchung durch einen der 4 erfahrenen Ayurveda-ärzte von erstklassig geschulten Therapeuten durchgeführt.

Die großzügigen Behandlungsräume vermitteln eine friedvolle und entspannte Atmosphäre. Alle angewandten Mittel unterliegen ständigen Kontrollen durch den Chefarzt und werden überwiegend selbst hergestellt. Traditionelle, ayurvedische Kräuter-Sauna am See.

**Gäste berichten von positiver Wirkung** auf Stoffwechsel, Hormone, Bluthochdruck, Gelenkschmerzen, Immunsystem, bei Entgiftung (auch nach Chemotherapie), Burnout, Tinnitus, Haarausfall, Rheuma, Allergien, Stress...

Deutschsprachige Gästebetreuung vor Ort. Es werden ausschließlich Ayurveda Gäste und deren Begleitpersonen beherbergt.



**! Senioren 58+ Sonderpreis  
13% Frühbucher-Bonus**  
Details siehe rechte Seite

**?** „Für eine erfolgreiche Ayurveda-Kur spielt auch die Lage des Kurhauses in der milden und sauerstoffreichen Luft im Landesinneren eine bedeutende Rolle. Das Klima ist angenehmer und trockener als in direkter Meeresnähe. An der Küste ist die Luft gesättigt mit Salzkristallen, die sich auf Ihrer Haut ablagern und sich mit den ayurvedischen Ölen nachteilig vermischen können. Wegen der durch Reflexionen von Sand und Meer intensiven Sonneneinstrahlung, kann es dort zu unerwünschten Hautreizungen kommen. Und die chemischen Bestandteile in den dort erforderlichen stärkeren Sonnenschutzmitteln können möglicherweise in Verbindung mit Salz, ayurvedischen Ölen und UV Strahlung Allergien auslösen. Die erwünschte Regenerierung und Verjüngung Ihrer Haut kann so nicht optimal stattfinden. Für einen reinen Strand-Badeurlaub ist die Küste außerhalb der Monsoonzeit die richtige Wahl. Für eine klassische und traditionelle Ayurveda-Kur aber sollten Sie ins Landesinnere reisen. Wenn Sie beides wünschen, empfiehlt es sich, den Badeurlaub im Anschluss an die Kur zu machen. Das Kurhaus mit seinen allein stehenden Appartements und Bungalows inmitten der Natur, fernab vom Verkehrslärm der Küste, wird vor allem von älteren Gästen bevorzugt, die besonders auf die Erhaltung ihrer Leistungsfähigkeit bei stabiler Gesundheit achten und dies als wichtigstes Lebensgut betrachten.“

Ayurveda-Kuren-Maho



2 Wochen Ayurveda ab € 927

**Hotel Yapahuwa Paradise Resort**

Neues Hotel im traditionellen Sri Lanka Stil auf der weitläufigen Anlage mit neu angelegtem See für Urlaubs-Rundreisegäste, Banketts und Hochzeiten, auch für Europäer. Schönes Restaurant und Pool-Pavillon. Nutzen Sie während ihres Ayurveda-Urlaubs kostenfrei auch die Einrichtungen des Yapahuwa Hotels.



**Klassische Ayurveda-Kur (Panchakarma)**

- ⇒ Steigerung des Wohlbefindens
- ⇒ Revitalisierung und Verjüngung
- ⇒ für Gesundheitsbewusste
- ⇒ für Best Ager
- ⇒ für „Manager“

Im Rahmen eines individuell zusammengestellten **Regenerationsprogrammes (Entschlackung und Entgiftung des Körpers)** können Sie sich ausgiebig entspannen und zu sich selbst finden.

**Ab 1 Woche**

- ⇒ als Wellness Urlaub
- Ab 2, besser 3 Wochen ideal**

- ⇒ als **Schlankheitskur** („Abnehmen an den richtigen Stellen“)
- ⇒ zur **Regeneration**
- ⇒ zum **Stressabbau**
- ⇒ als **Anti-Aging Programm**

Richtig durchgeführte Ayurveda-Behandlungen sollen bei vielen chronischen Erkrankungen Erfolg zeigen und **befreien darüber hinaus von psychischem Ballast**. Bemerkenswert schnell kann Ayurveda bei

rheumatischen Krankheitsbildern wie Arthrose, Arthritis, Muskelverspannungen und Bewegungseinschränkungen helfen sowie bei Schlafstörungen, Nervosität, Erschöpfung, Müdigkeit, Migräne, Kopfschmerzen, Depressionen, chronischen Entzündungen, Erkältungsanfälligkeit, Hautkrankheiten, Asthma, Krankheiten des Magen- und Darmtraktes, Nikotinabusus.

Die nachfolgend aufgeführten **Ayurveda-Behandlungen** bilden den Rahmen eines Regenerations-Programmes: Panchakarma, Muhuna Abyanga, Shirsha Abyanga, Shirodhara (Ölstrahl-Kopfbehandlung), Avagahana Sweda, Pinda Sweda, Vashpa Aggrahanaya, Vashpa Sweda, Vishesha Sharia Abyanga, Vishesha Prathikara. Auswahl und Häufigkeit werden vom Chefarzt individuell festgelegt. Je nach Indikation können diese und auch weitere spezifische Therapien zur Anwendung kommen. Auf Wunsch auch Akupunkturbehandlungen möglich. Voraussetzung ist die Zustimmung bzw. Verordnung des Arztes. Meditation und Yoga werden zusätzlich angeboten.

- ab 7 Übern./ayurvedische Vollpension
- alle ayurvedischen Getränke und ayurvedische Medizin
- mehrere Ayurvedaarztkonsultationen, traditionelle Pulsdiagnose mit Festlegung des Konstitutionstyps (Dosha) und speziell darauf abgestimmter Behandlungsplan
- tägl. ca. 6 Ayurveda-Behandlungen z.B. Kräuter-Öl-Ganzkörpermassagen, Kräuter-Inhalationen, Kräuter-Dampfbad, Ayurveda-Entschlackung mit speziellen Kräutersäften, Shirodhara Öl-Stirnfuß, Akupunktur, ayurvedische Heilmittel im Rahmen der Ayurvedakur, ayurvedische Tees und warmes Wasser
- Yoga tägl. u. Meditation ca. 2x wöchentl.
- Persönliche Beratung und Betreuung
- Transfer Flughafen Colombo ab 13 Ü
- 3x wöchentl. Fußreflexzonenmassage (à 40')

**! Senioren 58+ Sonderpreise**  
Genießen Sie Ihren Ayurvedaurlaub zum **günstigen Senioren-Preis**. Ideal als Gesundheitsvorsorge und Basis für ein glücklicheres, längeres Leben und Verbesserung der Lebensqualität.

Preise pro Person in €	Klassische Ayurveda-Kur ayurvedische Vollpension				Senioren-Sonderpreis für Ayurvedakur 58+ ayurvedische Vollpension									
	H 753	1.5.-31.10.12		1.1.-30.4./1.11.-31.12.12		H 753	1.5.-31.10.12				1.1.-30.4./1.11.-31.12.12			
		7 Ü/VP	Verl.-Kurtag	7 Ü/VP	Verl.-Kurtag		4 Wochen	6 Wochen	8 Wochen	Verl.-Kurtag	4 Wochen	6 Wochen	8 Wochen	Verl.-Kurtag
1.1.-31.12.2012						28 Ü/VP	42 Ü/VP	56 Ü/VP		28 Ü/VP	42 Ü/VP	56 Ü/VP		
DZ	D11V	574	82	693	99	D31V	2016	2934	3831	72	2296	3341	4363	82
EZ = DZ	E11V	644	92	798	114	E31V	2324	3382	4416	83	2576	3748	4895	92

Zuschlag: **Bungalow** (=..3V) € 6 pro Tag/Zimmer. **Begleitperson/Verlängerung** Ü/VP (= 2.V, Senioren = 4.V) 50% Ermäßigung. **Sonderpreis Senioren:** Ab 58 Jahren (Nachweis erforderlich). Preise ab 1.1.2013 auf Anfrage.

**ANREISE Flughafen: Colombo (CMB), ca. 100 km. Flugpreis nach Colombo ab € 663 inklusive Transfer** (ab 13 Ü) ab Frankfurt mit SriLankan Airlines. Details und Flüge mit Qatar Airways, Oman Air und Emirates siehe letzte Seiten. Flüge mit Kuwait Airways und Condor auf Anfrage. **Transfer** ab/bis Flughafen Colombo: bei weniger als 7 Ü € 150 und bei 7-12 Ü € 75 pro Wagen, **ab 13 Ü inklusive. INFOS** Visumpflicht siehe letzte Seiten.

**! Frühbuchen lohnt sich!**  
**-13% Ermäßigung**  
Klassische Ayurvedakur & Senioren-Sonderpreis  
1.1.-31.12.12  
Festbuchung bis 90 Tage vor Anreise  
**5% Maho-Stammkunden-Treuerabatt** auf Ayurvedakur inkl. Ü/VP (Nicht auf Flug und Transfer. Bitte bei Buchung das letzte Reisedatum ins Ayurveda-Kuren-Maho angeben).