



1 Woche Ayurveda ab € 574

AYURVEDA OASE IM BIN MAJID BEACH RESORT***(*)

Auf einen Blick

- Original Ayurvedakur
- in Sri Lanka ausgebildete Ayurveda Ärzte und Therapeuten
- direkt am feinsandigen Privatstrand
- ca. 6 Flugstunden von Deutschland

Die **Vereinigten Arabischen Emirate**, ein Zusammenschluss von 7 Emiraten, die wegen ihrer Vielfältigkeit auch als „Land der Kontraste“ bekannt sind: Berge und Strände, Wüste und Oasen, Kamelrennen, Beduinenmärkte und **Duty-free-Shopping in der „Goldstadt“ Dubai**. Die Zeitdifferenz zu Europa ist im Sommer nur 2 und im Winter 3 Stunden.

Das **Bin Majid Beach Resort** befindet sich im Emirat **Ras al-Khaimah** im Norden des Landes. Hinter dem Resort führt die Straße nach Ras al-Khaimah. Entfernung zum Stadtzentrum ca. 20 Min. Autofahrt, von Dubai Airport ca. 1 Std. Zwischen Küste und Gebirge liegen ausgedehnte Dattelpflanzungen, zudem gibt es in der Nähe verschiedene archäologische Ausgrabungsstätten. Temperaturen von Sep.-April ca. 15-25° C, Mai-Sept. ca. 39° C mit hoher Luftfeuchtigkeit, nachts oft deutlich kühler. Von den Bergen weht meist eine angenehme Brise (Wüstenklima).

92 Zimmer in 1- o. 2-stöckigen Wohneinheiten mit DU/WC, Klimaanlage (keine Heizung), Minibar, Sat.-TV mit deutschen Kanälen, Direktwahltelefon, Balkon oder Terrasse mit Garten- oder Meerblick. 24h-Zimmerservice.

Internationale und orientalische Küche (Halb- u. Vollpension vom Buffet) im Oasis Restaurant. **Ayurveda-Gäste** essen im **vegetarischen Restaurant** oder im Hauptrestaurant mit Nichtraucherbereich. Zulu´s Bar mit nächtlicher Live-Musik, Beach Bar, Arabic Night Club, arabisches Kaffeehaus, Konferenzräume, Geldwechsel, Internetcafé (gegen Gebühr). Mietwagen Service. Unterhaltungsprogramm z.B. Wüsten Safari, Barbeque Dinner, Bauchtanz, Kinderspielplatz.

4 Swimming Pools (davon 2 für Kinder), Sauna, Whirlpool (Indoor & Outdoor), Tennisplatz mit Flutlicht, Wassersport (Jet Ski, Wind Surf usw.), Beach Volleyball, Fußballfeld mit natürlichem Rasen.

Ayurveda Oase mit ca. 10 Behandlungsräumen und einem kleinen, schattigen Ruhebereich im schönen Innenhof. Yoga und Meditation (in Englisch) werden auf Nachfrage ebenfalls angeboten. **Ärzte und Therapeuten werden in Sri Lanka ausgebildet**, die verwendeten Öle und Medikamente werden in Sri Lanka hergestellt. Es können ca. 30 Personen täglich behandelt werden.

Grundkenntnisse in Englisch erforderlich, Deutsch sprechende Ansprechpartner vor Ort.

Ayurveda – Harmonie für Körper, Geist und Seele

Die uralte Heilkunst **Ayurveda** – seit 3000 Jahren in Indien und Sri Lanka praktiziert – verwendet ausschließlich Heilmittel, die in der Natur vorkommen, und hat deshalb längst auch in Europa viele Freunde gefunden. Die ganzheitliche Behandlung durch ayurvedische Ärzte mit dem Ziel, Energien im Körper auszubalancieren, um die innere Harmonie wiederherzustellen und zu erhalten, wird abgerundet durch eine individuell verordnete Ayurveda-Diät. Ayurveda empfiehlt sich auch zur Vorbeugung von Krankheiten und zur allgemeinen Regeneration.

Ayurveda-Wellness

Kombinieren Sie einen erholsamen Badeaufenthalt mit entspannenden und regenerierenden Ayurveda-Anwendungen.

- ab 7 Übernachtungen
- normale oder ayurvedische Halbpension oder Vollpension, abgestimmt auf den Konstitutionstyp
- Eingangsuntersuchung
- Bestimmung des Konstitutionstyps (Dosha)
- Festlegung des individuellen Ernährungs- und Therapieplans
- max. 2 Anwendungen pro Tag (z.B. Gesicht-, Kopf- od. Körpermassage, Kräutertbad oder Dampfbad)
- Kräutertee
- Abschlussuntersuchung
- Bademantel im Ayurveda Center
- Benutzung von Swimmingpools, Liegen, Schirmen am Strand und Pool



Ayurveda Regenerationskur (Panchakarma)

Ganzheitliche Therapie für Entschlackung, Abbau toxischer Rückstände und zur Regenerierung. Die Harmonisierung der 3 Doshas kann körperliches und seelisches Wohlbefinden und gesteigerte Lebensfreude bewirken. **Ideal ist ein Aufenthalt ab 2, besser noch 3-4 Wochen.**

- ab 7 Übernachtungen
- ayurvedische Halb- oder Vollpension, abgestimmt auf den Konstitutionstyp
- Eingangsuntersuchung
- Bestimmung des Konstitutionstyps (Dosha)
- Festlegung des individuellen Ernährungs- und Therapieplans
- alle Anwendungen (ca. 4 täglich) gemäß Therapieplan wie z.B. Abhyanga (Massage mit speziellem Ayurveda-Öl, z.T. von 2 Therapeuten synchron), Intensiv- oder Spezialmassage, Shirodhara (Stirnguss mit warmem Kräuteröl), Pinda Sweda (Massage mit Kräuter-Reis-Säckchen) oder Kräuter-Inhalation und Dampfbäder
- ayurvedische Kräuter-Medikamente
- Kräutertee
- Bademantel im Ayurveda Center
- Benutzung von Swimmingpools, Liegen, Schirmen am Strand und Pool

fit Tipp

| Preise pro Person in € | Ayurveda-Wellness | | | | Ayurveda-Regenerationskur | | | | Begleitperson/Verlängerung | | |
|-----------------------------------|-------------------|----------------|-----------------|-----------------|---------------------------|----------------|-----------------|-----------------|----------------------------|--------------|------------|
| | H 757 | ab 7 Ü je Ü/HP | ab 14 Ü je Ü/HP | ab 21 Ü je Ü/HP | H 757 | ab 7 Ü je Ü/HP | ab 14 Ü je Ü/HP | ab 21 Ü je Ü/HP | H 757 | je Ü/HP | |
| 1.8.2011-31.7.2012 | | | | | | | | | | | |
| 1.5.-31.7.12 | DZ EZ | D11H E11H | 74 89 | 70 82 | 67 80 | D21H E21H | 92 107 | 88 100 | 85 98 | D31H E31H | 60 66 |
| 1.8.-31.10.11 | DZ EZ | D11H E11H | 82 99 | 77 91 | 75 89 | D21H E21H | 102 119 | 97 111 | 95 109 | D31H E31H | 60 66 |
| 1.11.-20.12.11/ 11.1.-30.04.12 | DZ EZ | D11H E11H | 120 161 | 114 151 | 110 147 | D21H E21H | 142 182 | 136 173 | 132 169 | D31H E31H | 104 112 |
| 21.12.-10.1.12 | DZ EZ | D11H E11H | 145 190 | 145 190 | 145 190 | D21H E21H | 171 214 | 171 214 | 171 214 | D31H E31H | 132 165 |

Zuschlag für VP (=...V) € 11, ab 14 Ü € 8 pro Tag.

ANREISE Flughafen: Dubai (DXB) ca. 80 km, Ras al-Khaimah (RKT) ca. 20 km. **Flugpreis nach Dubai inklusive Transfer ab € 562** mit Lufthansa ab dt. Flughäfen via FRA. Business Class auf Anfrage. Weitere Fluginformationen sowie Rail & Fly siehe letzte Seiten. Flüge mit Emirates, Qatar Airways oder Swiss nach Dubai auf Anfrage bei FIT.

INFOS Kinderermäßigung: 2 Erw. + 1 Kind Ü (0-11,9 J.) 100%, Mahlzeiten sind am Ort zu zahlen.