

## AYURVEDA NACH DEN URSPRÜNGLICHEN QUELLEN IN TRAUMHAFTER STRANDLAGE



2 Wochen  
Ayurvedakur  
ab € 1130

### SURYA LANKA AYURVEDA BEACH RESORT

**Auf einen Blick**

- liebevolle Betreuung
- reines Ayurvedahotel für Ayurvedagäste und ihre Begleitung

Im Süden von Sri Lanka bei Tallala nahe Matara, weitab von den großen Touristenströmen. Flughafen Colombo ca. 200 km. 4 separate zweigeschossige Gebäude (Nichtraucher) mit großem Swimmingpool im schönen Garten, direkt am feinsandigen Traumstrand. 35 geräumige Zimmer mit Dusche/WC, Moskitonetz, Terrasse/Balkon, Garten- und/oder Meerblick, schlicht, aber gemütlich mit Naturmaterialien und Holzmöbeln, luftig und angenehm temperiert durch Ventilatoren. Auf Klimaanlage, Telefon und TV wurde bewusst verzichtet.

Ayurvedische Mahlzeiten vom Buffet werden überwiegend im Freien eingenommen. Auf Wunsch und in Absprache mit dem Arzt

auch nichtvegetarische Gerichte. Alkoholkonsum und Rauchen ist im Wohnbereich nicht erwünscht.

Das Surya Lanka ist eines der wenigen Kurzentren Sri Lankas, das Ayurveda nach den klassischen ursprünglichen Quellen durchführt - nach den Empfehlungen der „Ashtanga Samitha“, der ältesten erhaltenen Ayurveda-Schrift aus dem 6. Jhd. v. Chr. Die qualifizierten Ayurveda-Ärzte und -Therapeuten sind speziell für den Umgang mit europäischen Gästen geschult. 12 Behandlungsräume für Anwendungen von höchster Qualität wie z.B. Kopf-, Gesichts-, Abhyanga-, Synchron- und Thermomassagen, Kräuterbäder.

Bei Transfer auf Wunsch Zwischenstopp im resorteigenen Bungalow in Colombo für Erfrischung mit Tee & Kuchen.

#### Klassische Ayurvedakur (Panchakarma)

Panchakarma ist eine ganzheitliche Therapie u.a. für Entschlackung und zur Regeneration. Körperliches und seelisches Wohlbefinden und gesteigerte Lebensfreude.

- Kurbeginn am Tag nach der Anreise.
- ab 7 Übern. ayurvedische Vollpension, 1x wöchentlich als Barbecue
- Erst-, Abschluss- u. weitere Konsultationen beim Ayurveda-Arzt, Ernährungsempfehlungen, Erstellung des individuellen Therapieplans
- Ayurvedabehandlungen z.B. Gesichts-, Kopf-, Ganzkörper-Ölmassage, teilw. synchron, Shirodhara (Stirnguss), Pinda Sweda (Thermomassage), Vasti (Einlauf), Kräuter(dampf)bad, Kräuterinhalation, ayurvedische Medizin
- nachmittags Kräutertee (& Kuchen)
- ca. 6x Yoga/Meditation, 1.12.-30.4.12 12x pro Woche
- je 1x wöchentlich Halbtagesausflug, Ayurveda-Kochvorführung und -vortrag

#### Panchakarma Light (Vorsorge)

Sanfte Entschlackung, Entspannung und Harmonisierung – geeignet für eine leichte Einführung in Ayurveda.

- täglich ca. 3 Ayurvedabehandlungen
- 2 Tage innere Ölkur

#### Panchakarma Intensiv

Für eine intensive Körperreinigung und Entgiftung. Es können gute Erfolge erzielt werden bei z.B. asthmatischen, arthritischen und rheumatischen Erkrankungen, sowie Hautkrankheiten.

- täglich ca. 4 Ayurvedabehandlungen
- 2-3 Tage innere Ölkur

Im Surya Lanka ist i.d.R. eine deutsch sprechende Gästebetreuung bzw. ein Übersetzer vor Ort.



| Preise pro Person in €      | Klassische Ayurvedakur<br>ayurvedische VP |                     |                  |                       |                       |                       |                              |            |
|-----------------------------|---|---------------------|------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|------------------------------|------------|
|                             | H 793                                     | 7 Ü/VP<br>6 Kurtage | VL-Tag<br>VP/Kur | 14 Ü/VP<br>13 Kurtage | 21 Ü/VP<br>20 Kurtage | 28 Ü/VP<br>27 Kurtage | VL-Tag<br>ab 14 Ü/<br>VP/Kur |            |
| <b>1.12.2011-31.10.2012</b> |   |                     |                  |                       |                       |                       |                              |            |
| <b>Vollpension</b>          | DZ  | D11V<br>E11V        | 645<br>785       | 100<br>120            | 1345<br>1625          | 1975<br>2381          | 2605<br>3137                 | 90<br>108  |
| <b>Light Kur</b>            | DZ  | D21V<br>E21V        | 825<br>965       | 130<br>150            | 1735<br>2015          | 2554<br>2960          | 3375<br>3905                 | 117<br>135 |

Ohne Anwendungen je Ü/VP: Begleitperson oder Verlängerung im DZ (D41V) € 45, im EZ (E41V) € 65, Zuschlag Beach Rooms (=..2.) € 10 je Ü/Zimmer. Feiertagszuschlag 15.12.11-31.1.12 € 10 je Ü.

! Ayurvedakur: 10% Sommer-Ermäßigung 1.5.-31.10.12

**ANREISE Flughafen: Colombo (CMB). Flugpreis inkl. Transfer ab € 786** mit SriLankan Airlines. Details und Flüge mit Oman Air, Qatar Airways und Emirates siehe letzte Seiten. Flüge mit Condor auf Anfrage oder via CRS. Transfer Flughafen bei eigener Anreise € 150 p.P. (hin + zurück).

## AYURVEDA DETOX IN GEMÜTLICHER, FAMILIÄRER ATMOSPHÄRE



2 Wochen  
Ayurvedakur  
ab € 1245

### JETWING AYURVEDA PAVILIONS

**Auf einen Blick**

- Ayurveda-Behandlung überwiegend im eigenen Pavillon
- individuelle Betreuung
- Flughafen Colombo ca. 20 km

Wenige Gehminuten vom Ortszentrum Negombos, der „Goldenen Mile“ an der Westküste Sri Lankas, 5 Minuten zu Fuß vom unterhaltsamen Hauptstrand. Privatatmosphäre und umfassende, individuelle Ayurvedakuren zeichnen dieses im ceylonischen Villenstil erbaute Retreat aus.

12 Pavilions, klimatisiert, mit privatem Innenhof oder Garten und ayurvedischem Behandlungsbereich. Queen Pavilions mit Fensterläden ohne Glas, Innenhof (ca. 165 qm). King Pavilions mit schönem Garten zwischen dem Schlaf- und Behandlungsbereich (ca. 270 qm). TV, Safe, Ventilator,

Telefon, Minibar. Halboffenes Bad mit Dusche, Föhn, CD-Player mit Wellnessmusik-CD's.

**Restaurant** mit Ayurvedaküche (Menüwahl). Alle Mahlzeiten zu Ihrem Wunschtermin.

Schöner Swimmingpool. Zum Sandstrand der Jetwinghotels Beach & Blue Oceanic (Benutzung der Pools und Strandeinrichtungen) ca. 500 m, Shuttle. **Ayurvedazentrum** mit qualifizierten Ayurveda-Ärzten und -Therapeuten. Behandlung in der Privatsphäre Ihrer eigenen Villa und/oder im Ayurveda Zentrum.

**Ideal für Bodyshaping, Gewichtsreduzierung, Anti-Aging und als Antistress.** Akupunktur, Einzelstunden Yoga mit indischem Guru und Musiktherapie gegen Gebühr möglich. Es wird auch deutsch gesprochen. Englischkenntnisse von Vorteil. Für Kinder ab 16 Jahre.

#### Klassische Ayurvedakur (Panchakarma)

„Der Sinn des Lebens ist Zufriedenheit und Glück.“ – altes ayurvedisches Lehrbuch. Ayurveda – die Wissenschaft vom Leben ist ein Jahrtausende altes Wissen über die Heilkräfte der Natur.

**Ayurveda Indikation:** Rheuma, Arthritis, Wirbelsäule, Gelenke, Sinusitis, Tinnitus, Harninfektionen, Hämorrhoiden, Erschöpfung, Atemwege, Migräne, Depression, Haut, ideal als Anti-Aging, zur Verjüngung. Schöne Haare, geistige und seelische Balance, gute Sehkraft.

- ab 7 Übernachtungen, ayurvedische Vollpension
- Wasser, Kräutertee zu den Mahlzeiten
- Eingangs- und Schlussuntersuchung mit Pulsdiagnose, Festlegung des Konstitutionstyps
- abgestimmter Behandlungs- und Ernährungsplan sowie Ayurvedische Kräuter-Medikamente
- täglich 3-5 Ayurvedabehandlungen (ca. 120 Min.) zwischen 8 und 16 Uhr direkt in ihrem Pavillon, z.B. Kräuter-Öl-Ganzkörpermassagen mit Kopfmassagen,

teilw. synchron, Dampf-Kräuterbäder, Inhalationen, Panchakarma (Ayurveda-Entschlackung), Shirodhara (Öl-Stirnguss)

- Yoga täglich (2x pro Woche mit indischem Guru), Meditation
- 1x wöchentlich Musiktherapie (45 Min., Sitar)
- Ayurvedabericht mit Hinweisen zu Mahlzeiten, Bewegung usw. für zu Hause

Klassische Ayurvedakur ab 2-4 Wochen, Ayurveda Wellness-Urlaub ab 1 Woche.



| Preise pro Person in €      | Klassische Ayurvedakur<br>ayurvedische VP |              |             |            | Aufenthalt<br>ayurvedische VP |             |             |  |
|-----------------------------|---|--------------|-------------|------------|-------------------------------|-------------|-------------|--|
|                             | H 759                                     | 1.5.-31.10.  | 1.12.-30.4. |            | H 759                         | 1.5.-31.10. | 1.12.-30.4. |  |
| <b>1.12.2011-31.10.2012</b> |   |              |             |            |                               |             |             |  |
| <b>„Queen Pavilion“</b>     | als DZ<br>als EZ                          | D11V<br>E11V | 99<br>132   | 149<br>232 | D31V<br>E31V                  | 56<br>88    | 106<br>188  |  |
| <b>„King Pavilion“</b>      | als DZ<br>als EZ                          | D12V<br>E12V | 125<br>182  | 175<br>282 | D32V<br>E32V                  | 81<br>138   | 131<br>238  |  |

Zuschlag Ayurvedakuren mit 14-20 Ü € 10, 7-13 Ü € 14 je Ü.

! 10% Frühbucher-Bonus auf Ü/VP 1.12.-30.4. bei Festbuchung bis 60 Tage vor Anreise und 1.5.-31.10. bei Festbuchung bis 31.5.12, 6=5/14=11 Ü/VP 1.12.-20.12./1.2.-30.4., 7=5/14=10/21=15 Ü/VP 1.5.-31.10.

Die Preise ermäßigen sich jeweils um Ü/VP Aufenthalt, bei Ayurvedakur anteilig.

**ANREISE Flughafen: Colombo (CMB), ca. 20 km. Flugpreis nach Colombo inkl. Transfer ab € 651** (Alleinreisende + € 15) mit SriLankan Airlines. Details und Flüge mit Oman Air, Emirates und Qatar Airways siehe letzte Seiten. Flüge mit Kuwait Airways und Condor via CRS oder auf Anfrage. Transfer Flughafen bei eigener Anreise FIT 795Z1 € 15 pro Strecke (1-2 P.). **INFOS Visum/Gesundheitsvorschriften** s. letzte Seiten.