



9 Nächte
Ayurvedakur
ab € 748

THE BEGNAS LAKE RESORT & VILLAS****

Auf einen Blick

- Unvergessliches Naturerlebnis für vollständige Regeneration
- Ayurveda-Expertenteam aus Kerala/Indien

Nepal, bezauberndes Himalaya-Königreich, Natur pur. Beeindruckende Kultur, grandioses Bergpanorama (8000 m). Schneebedeckte Bergkulisse des Himalaya, üppige subtropische Vegetation, terrassenförmige Reisfelder und glasklare Flüsse bilden die einzigartige Szenerie des **Begnas Lake Resort & Villas**, in ruhiger Lage nur ca. 12 km von der sehenswerten Stadt Pokhara. Am Fuße des Annapurna Massivs mit Achtausendern erstreckt sich das Resort im milden Höhenklima, an einem sanft ansteigenden, bewaldeten Hügel bis zum Südufer des Begnas-Sees. Die wohlthuenden Ayurvedaanwendungen, das milde Klima u. die schöne Lage des Resort (Nichtraucher) sind ideal für Entspannung u. Regeneration.

28 Deluxe **Zimmer** (ca. 29 qm) in zweistöckigen Cottages mit je 4 Einheiten. Die oberen Zimmer sind bequem über eine Außentreppe erreichbar. 4 Waterfront-Cottages (ca. 29 qm) in Seeufernähe mit großen Glasüren und schönem Blick auf den See. 2 Luxury Suites, freistehend, mit Wohn- und Schlafbereich (ca. 60 qm) in der Nähe des Swimmingpools. Alle im traditionellen Gurung-Stil aus Stein, mit vielen Naturmaterialien wie Teakholz und Bambus, Badezimmer mit DU/WC, Telefon, tlw. mit TV und DVD-Player (auf Anfrage), Deckenventilator, Klimaanlage (ab Kategorie Waterfront), Veranda mit herrlichem Panoramablick. An der Rezeption Föhn, Safe u. Internet. **EZ sind DZ** zur Alleinbenutzung. **Restaurant** mit Sonnenterrasse. Es werden überwiegend Zutaten aus eigenem biologischen Anbau, eigener Fischzucht oder von Bio-Bauern aus der Umgebung verwendet.

Internationaler, indischer und landestypischer vegetarischer Speisen und Spezialitäten, typgerechte individuelle vegetarische Ayurvedagerichte, Fruchtsäfte, Kräutertees, lactose- und glutenfreie Kost.

Mitten im Hang befindet sich ein Fels-Swimmingpool mit Quellwasser, ohne chemische Zusätze. Sonnenterrasse, Bar und Pool Bar.

Himalayan Nature Spa mit Ayurveda-Center. Das professionelle Ayurveda-Expertenteam bestehend aus Arzt und Therapeuten wurde in Kerala/Indien ausgebildet, verfügt über langjährige Erfahrung und bietet individuelle Beratung und Betreuung der Gäste. Yoga, Meditation und individuelle Ernährungsprogramme ergänzen die ayurvedischen Heilmittel, die größtenteils aus dem fruchtbaren Garten des Begnas Lake Resorts oder der Umgebung stammen.

Ausflüge: Pokhara das Städtchen am Phewa-see, Trekkingtour am Fuße des Annapurna-Massiv und begleitete Mountainbike-Touren, vor Ort zu buchen. Paragliding und Tandem-Flugschule.

Golf ca. 10 km, Startzeitenreservierung. Grundkenntnisse in Englisch erforderlich.

Im Nepal erleben

7 **Nepal erleben**
Im **Packagepreis sind ein Stopover mit 1 ÜF im familiären Summerhill House in Kathmandu inkl. Transfers, eine reizvolle Überlandfahrt mit PKW von Kathmandu zum Begnas Lake Resort oder zurück (ca. 195 km) sowie ein Inlandsflug eingeschlossen. Die ca. 5-stündige Fahrt bietet faszinierende Einblicke in die abwechslungsreiche Natur u. Kultur. Schamanen-Erlebnis und 4 Tage Kloster Retreat auf Anfrage. Rundreise Nepal & Tibet s. linke Seite bzw. ärztl. begleitete Rundreise Tibet s. Seite 295.**

Klassische Ayurvedakuren

Ayurveda, die uralte Wissenschaft vom langen Leben, ist ein natürlicher Weg, um neue Energie zu schöpfen, sich zu beleben und vollständig zu entspannen. Die **Verjüngungs- und Entschlackungskur (Panchakarma)** soll den Alterungsprozess verlangsamen, Heilungskräfte für Körper und Geist freisetzen und Gedächtnis, **Lebenskraft und Vitalität stärken**.

Ayurveda kann beim Abnehmen helfen, geistige Spannungen lösen, die körperliche Verfassung verbessern, die Haut strahlen lassen und Körper und Seele neue Energie geben. **Ideal zur Vorbeugung und Regeneration. Verjüngung/Anti-Aging, Anti-Stress, Schlank intensiv.**

Auch bei Gelenkschmerzen, Rheuma, Arthritis, Herz und Kreislauf, Atemwege, Nieren und Harnwege.

- Transfer vom Flughafen Kathmandu zum ***Summerhill House für 1. Übernachtung** mit Frühstück
- PKW Überlandfahrt (klimatisiert, ca. 5 Std.) von Kathmandu nach Begnas Lake Resort oder Inlandsflug (ca. 25 Min.) nach Pokhara mit Transfers

Begnas Lake Resort

- ab 7 Übern., mit ayurvedischer vegetarischer Vollpension auf den Konstitutionstyp abgestimmt inkl. ayurvedischer Getränke u. saisonaler Früchte
- mehrere Arztkonsultationen, Pulsdiagnose, Bestimmung des Konstitutionstyps, Erstellung eines persönlichen Behandlungs- und Ernährungsplans
- individuelle Ayurveda-Anwendungen, ayurvedische Medizin und Heilmittel nach Verordnung des Arztes wie z.B. Öl-Stirnguss, Massagen (teilw. synchron), Kräuterbäder, Darmreinigung
- Yoga in der Gruppe (Einzeltraining geg. Gebühr)
- deutschsprachige Gästebetreuung auf Anfrage
- Transfer und Inlandsflug oder PKW Überlandfahrt von Pokhara nach Kathmandu (Zuschlag für beide Strecken pro Flug auf Anfrage)
- je nach Abflugzeit Tageszimmer im Summerhill House in Kathmandu inkl. Flughafentransfer

Für Gäste ohne Ayurvedakur gilt gleicher Reiseablauf mit Übernachtung/Frühstück jedoch ohne Ayurvedaleistungen.

Preise p. Person in €		Klassische Ayurveda Kur „Rejuvenation“ ayurvedische Vollpension						Sommer-Special 1.5.-30.9. Himalayan Panchakarma Kur			Aufenth./Begleittp./Verlängerung ohne Anw.				
		8 Ü*/VP 7 Kurtage		15 Ü*/VP 14 Kurtage		22 Ü*/VP 21 Kurtage		H 850	9 Ü*/(7+1)	17 Ü*/(14+2)	25 Ü*/(21+3)	H 850	je ÜF		
1.1.-30.9.2012															
Deluxe	DZ	D41V	815	958	1496	1747	2140	2520	D51V	748	1362	1966	D31G	577	44
	EZ=DZ	E41V	966	1134	1715	2016	2470	2898	E51V	882	1563	2268	E31G	848	81
Water-Front	2 P.	D42V	961	1110	1782	2044	2567	2961	D52V	868	1602	2311	D32G	682	59
	1 P.	E42V	1230	1405	2233	2548	3245	3691	E52V	1130	2059	2981	E32G	1072	113
Luxury Suite	2 P.	D43V	1157	1306	2174	2436	3155	3549	D53V	1092	2050	2955	D33G	885	88
	1 P.	E43V	1622	1797	3017	3332	4421	4867	E53V	1578	2955	4269	E33G	1464	169

Sommer-Special: +1/2/3 Ü/Ayurvedakur bei 7/14/21 Nächten.
Season A = 1.1.-15.2./1.5.-30.9. B = 16.2.-30.4. Aufenthalt/Begleittp. Zuschlag/Tag: HP (=..H) € 16, VP (=..V) € 32. Verlängerungsnächte anteilig auf Anfrage. Preise für Kurschwerpunkte z.B. Detox, Psoriasis, Schlankeheit, Schönheit auf Anfrage.

ANREISE Flugpreis nach Kathmandu (KTM) ab € 848 mit Qatar Airways via Doha ab Frankfurt, Berlin, München inklusive Rail & Fly Zugticket 2.Klasse ab deutschen DB Bahnhöfen (bitte bei Buchung angeben). Flughafensteuer ca. 1695 NR (ca. € 20) bei Anreise zu zahlen. Flüge mit Oman Air via Muscat ab € 832 und weitere Fluginformationen s. letzte Seiten. **Alle Transfers (PKW und Inlandsflug) Kathmandu-Pokhara-Kathmandu in den Packagepreisen enthalten.** Bei individueller Zusammenstellung der Reise mit einzelnen Hotelnächten gelten folgende Transferpreise: PKW-Transfer Flughafen Kathmandu ab/bis Pokhara € 99 pro Strecke (Alleinreisende + € 88) und Inlandsflüge von Kathmandu ab/bis Pokhara ca. € 94 pro Strecke. **INFOS** Für die Einreise ist ein gültiger Reisepass und ein Visum erforderlich. Das Visum wird auch direkt bei Einreise am Flughafen Kathmandu erteilt. Neben dem Visumantrag (erhältlich vor Ort) und Reisepass werden zwei Passbilder benötigt. Visumbühren für Aufenthalte bis 15/30/90 Tage und für mehrmalige Einreise ca. USD 25/40/100. Stand: November 2011. Gesundheitsvorschriften siehe letzte Seiten.