



2 Wochen
Ayurvedakur
ab € 691

LIFE AYURVEDA RESORT

Auf einen Blick

- professionelles Ayurveda - Center
- direkt am Strand der Südwestküste
- Colombo ca. 60 km

Sri Lanka – die „Strahlend Schöne“ – Insel im Indischen Ozean. Üppige Vegetation, wechselnde Landschaften von einmaliger Schönheit, tropische Traumstrände, eine Besuchern gegenüber aufgeschlossene und freundliche Bevölkerung und beeindruckende Baudenkmäler der singhalesischen Königreiche, zum Teil 2000 Jahre alt.

Das **Life Ayurveda Resort** liegt im Fischerdorf Talpitiya direkt am Meer an der Südwestküste zwischen Panadura und Kalutara in der Nähe von Wadduwa. Zum Flughafen Colombo sind es ca. 1,5 Std. Fahrzeit.

16 Zimmer mit Dusche/WC, Deckenventilator und auf Wunsch individuell regulierbarer Klimaanlage befinden sich in 2 offen gestalteten Gebäudetrakten. 2 Suiten mit separatem Wohn- und Schlafraum. Die Ausstattung ist einfach, vermittelt jedoch eine angenehme Atmosphäre, in der man sich wohl fühlen kann – entsprechend Mittelklassestandard. Safe an der Rezeption. Internet Terminal gegen Gebühr.

Kleines offenes **Restaurant** mit Zugang zur tropischen Gartenanlage, bei schönem Wetter wird draußen gegessen. Die Zubereitung der ayurvedischen Speisen (vegetarisch) erfolgt nach Angaben des Ayurvedaarztes, nach den Bedürfnissen und Doshas der Kurgäste.

Pool und Garten mit Liegen und Hängematten laden zum Entspannen ein. Schatten spenden zahlreiche Palmen. Direkter Zugang zum Strand – ideal zum Baden und Spazieren gehen. Ausflüge mit Fahrer und Wagen werden vom Hotel angeboten. Fahrradverleih.

Integriertes **Ayurveda-Center** mit erfahrenen Ayurveda-Ärzten und Therapeuten. Die Ayurveda-Kräuterbäder liegen in den künstlichen Steinfelsen im Freien, inmitten des Ayurveda-Kräutergartens. Yoga, Meditation und ayurvedische Kochdemonstrationen sind Bestandteil der Ayurvedakuren. Zusätzlich buchbar sind Akupunktur, Maniküre, Pediküre und ayurvedische Gesichtspflege. Das Life Ayurveda Resort beherbergt auch

die Lotus Ayurveda Akademie zur Aus- und Weiterbildung von Ayurveda-Therapeuten. Es wird teilweise deutsch gesprochen. Deutsche Übersetzung ohne Gebühr.

Rundreise "Kandy & Sigiriya"

3 Tage/ 2 Nächte

Ideal vor Ihrer Ayurvedakur, die Rundreise beginnt morgens:

- 1. Tag: Elefanten-Waisenhaus** in Pinnewela, **Kandy** Botanischer Garten, Gewürzgarten, **Zahntempel** und Folklore-Abend-Show.
- 2. Tag:** Besuch einer Teefabrik, **Höhletempel Dambulla** (mit Buddhafiguren und Wandmalereien), abends Ankunft in Sygiriya.
- 3. Tag: Felsenfestung Sigiriya** und Gewürzgarten. Am Abend Ankunft im Life Resort.

Inklusive: Eintrittsgelder lt. Programm, Deutschsprechender Guide/Fahrer, Fahrt in klimatisierten PKW/Bussen (ab/bis Life Ayurveda Resort od. Flughafen).

Preis pro Person 2 Übern./HP bis 31.10.11 im DZ € 331, EZ € 369 ab 1.11.11 im DZ € 406, EZ € 437



Klassische Ayurveda - intensiv

Ayurveda, das Wissen vom Leben, ist ein natürliches Medizinsystem aus Indien und Sri Lanka, das über 5000 Jahre alt ist. Eine Kombination aus empirischer Naturlehre und Philosophie, die sich auf die für menschliche Gesundheit notwendigen physischen, mentalen, emotionalen und spirituellen Aspekte konzentriert. Dadurch hat Ayurveda einen ganzheitlichen Anspruch, da der ganze Mensch mit einbezogen wird.

Ziel ist ein harmonisches Gleichgewicht in Körper, Seele und Geist herzustellen, indem man versucht, den Auslöser der Erkrankung zu verstehen und ungesunde Angewohnheiten abstellt. Dazu gibt es eine Reihe von Behandlungen, die vor allem dem Körper dabei helfen sollen, „sich selbst zu helfen“, z.B. diverse Ölmassagen, Ernährung, Pflanzenmedizin und das **Panchakarmakurplan**, ein aus 5 Teilen bestehendes Entschlackungs- und Reinigungsprogramm.

Ideal bei psychosomatischen und vegetativen Störungen (teils chronisch) wie z.B. Herz-Kreislauf, Gelenk- und rheumatische Beschwerden, Frauenleiden, Erschöpfung, Schwäche, stressbedingte Krankheiten, Schlafstörungen, Haut, Allergien, Verdauungsstörungen, Stoffwechsel/Diabetes, Gewichtsproblemen etc.

"Life Klassische Ayurvedakur entspannt, entgiftet und entschlackt den Körper, steigert die Lebensenergie, stärkt die Gesundheit und fördert innere Ruhe u. Harmonie." (Anil Nanayakkara, Life Ayurveda Resort)

Schwerpunkte:

- **Panchakarma-Kur**
Reinigung, Regeneration & Entgiftung
- **Anti-Stress/Burn-out-Syndrom**
- **Ayurveda-Fastenkur**
Schlankheit & Entgiftung

Empfohlene Kurdauer ab 2, besser 3-4 Wochen.

- ab 7 Übernachtungen
- ayurvedische Vollpension (vegetarisch) inkl. Kräutertee und Mineralwasser
- Konsultationen mit dem Ayurvedaarzt mit individueller Gesundheits- und Ernährungsberatung, Festlegung des Behandlungsplans
- alle ayurvedischen Behandlungen (täglich ca. 2 h oder länger nach Panchakarmakurplan) wie z.B. Ölmassagen (teilw. synchron), (Dampf-)Bäder, Shiroadhara (Öl-Stirnguss), Pindasveda (Reissäckchenmassage), Reinigungsbehandlungen und weitere spezielle Ayurveda-Therapien sowie ayurvedische Kräutermedizin nach Verordnung des Ayurvedaarztes
- Yoga ca. 3 x pro Woche
- Meditation ca. 2 x pro Woche
- ayurvedischer Kochkurs ca. 2 x pro Wo.
- Benutzung von Außenpool, Liegen und Hängematten im Garten
- Transfer ab/bis Flughafen Colombo

Preise pro Person in €	ayurv. Vollpension	Klassische Ayurvedakur ayurvedische Vollpension												
		H 761	1.8.-31.10.11				1.11.-9.12.11/11.1.-31.8.12				10.12.11-10.1.12			
			7 Ü/VP	13 Ü/VP	28 Ü/VP	VL je Ü/VP	7 Ü/VP	13 Ü/VP	28 Ü/VP	VL je Ü/VP	7 Ü/VP	13 Ü/VP	28 Ü/VP	VL je Ü/VP
1.8.2011-31.8.2012	D11V	467	691	1251	56	509	757	1377	62	600	900	1650	75	
DZ	E11V	509	757	1377	62	558	834	1524	69	642	966	1776	81	
EZ														

Zuschläge: Klimaanlage € 5 pro Zimmer/Tag, Galadinner Weihnachten (24.12.) € 20, Silvester (31.12.) € 25, im Hotel zu zahlen.

! 12=10/ 13=11/ 14=12/ 24=20 ganzzährig. Longstay 28 = 21 + Kalutara-Ausflug ganzzährig ab 28 Ü (Angebote sind nicht kumulierbar).

ANREISE Flughafen: Colombo (CMB), ca 60 km. **Flugpreis nach Colombo inkl. Transfer ab € 670** mit Oman Air ab Frankfurt via Muskat. Fluginformationen, Rail & Fly sowie Flüge mit SriLankan Airlines (nonstop ab Frankfurt) und Qatar Airways siehe letzte Seiten. Weitere Flüge z.B. mit Condor, Emirates oder Kuwait Airways auf Anfrage oder via CRS. **INFOS Visum/Gesundheitsvorschriften** s. letzte Seiten. Englischkenntnisse sind empfohlen.