



1 Woche
Ayurvedakur
ab € 579

POOVAR AYURVEDA VILLAGE POOVAR ISLAND RESORT

Auf einen Blick

- Natur pur in ruhiger, privater Atmosphäre
- großzügiges Ayurvedazentrum
- Flughafen Trivandrum ca. 30 km

An der Südwestküste Indiens im Bundesstaat Kerala, der wegen seiner Naturschönheiten auch „Land Gottes“ genannt wird. **Poovar Island Resort** liegt zwischen dem Arabischen Meer und einer malerischen Flussmündung der Backwaters, einem 1500 km langen Netz aus Flüssen und Kanälen. Erreichbar nur per Boot (ca. 10 Min.) bietet sich dem Gast nahezu unberührte Natur und Privatmosphäre. Zum vorgelagerten paradiesischen Sandstrand ca. 5 Min. Bootsfahrt (zeitweise Unterströmungen und höhere Brandung, zum Schwimmen nur bedingt geeignet).

Das weitläufige **Poovar Island Resort** ist von einer tropischen Gartenanlage mit zahllosen Palmen und exotischen Pflanzen umgeben. Insgesamt **78 Cottages** zu Land und zu Wasser, Hauptgebäude mit Rezeption, einigen Nebengebäuden im traditionellen Kerala-Stil, großer Swimmingpool mit Poolbar und separater Kinderpool.

Restaurant mit kontinentalen und asiatischen Spezialitäten und ein „schwimmendes“ Restaurant. Internetzugang gegen Gebühr. Konferenzhalle, Shop, saisonbedingt abends Unterhaltungsprogramm. Freizeittätigkeiten wie Angeln, Kajakfahren oder Ausflüge z.B. Bootsfahrten durch die Backwaters, Besuch typischer Fischerdörfer werden im Resort angeboten.

FIT Gäste wohnen in **Deluxe Floating Cottages** mit Bidet, verglastem Schlafraum, Balkon/Terrasse oder im **Ayurveda Village**, das Ayurvedagästen vorbehalten ist. Die Verwendung von Solar- und Windenergie zeichnet die Deluxe Floating Cottages als besonders umweltfreundlich aus. Zum Ayurveda Village gehören 8 Ayurveda Land Cottages und 2 größere Ayurveda Deluxe Cottages mit optisch getrenntem Wohn-/Schlafbereich, beide mit Außenduschen, sowie 8 Land Cottages mit Innenbad. Die Land Cottages liegen in ein bis zweistöckigen Wohneinheiten im traditionellen Kerala-Stil und haben TV, Telefon, Minibar, Kaffee-/Tee-

Set. **Ayurveda-Restaurant** mit authentischer ayurvedischer Küche (überwiegend vegetarisch).

Das großzügige **Ayurvedazentrum** mit einem qualifizierten Team aus 2 Ayurvedaärzten und ca. 20 Therapeuten ist täglich geöffnet. 10 helle Behandlungsräume umgeben von Wasserläufen und Gärten bieten Ruhe und das ideale Ambiente für authentische Behandlungen nach der traditionellen ayurvedischen Lehre, unter Berücksichtigung der Bedürfnisse der meist westlichen Gäste. Die Ayurvedakuren werden in ihrer Intensität der jeweiligen Aufenthaltsdauer angepasst. **"Greenleaf" Zertifizierung.**

Yoga oder Meditation tägl., Yoga Einzelstunden sind gegen Gebühr möglich. Ayurveda-Einführung und -Kochkurs einmal wöchentlich.

Separater Pool für Ayurvedagäste im Ayurveda Village.

Deutschsprechender Ansprechpartner vor Ort, Englisch-Kenntnisse werden jedoch empfohlen.

fit inklusive

- Benutzung der Außenpools
- 1x abends Bootsfahrt auf den "Backwaters"
- 1x Halbtagesausflug nach Trivandrum
- Transfer ab/bis Flughafen Trivandrum

Klassische Ayurvedakur

Entwickelt über Tausende von Jahren in Indien und Sri Lanka ist Ayurveda die **Wissenschaft vom Leben** (Ayus = Leben, Veda = Wissenschaft) für Harmonie von Körper, Geist und Seele. Dies kann erreicht werden durch die Schaffung eines energetischen Gleichgewichts und einer Änderung des Lebensstils in Übereinstimmung mit den Gesetzen der Natur.

Auf Poovar Island Resort finden Sie das ideale Ambiente, um die Heilwirkung von Ayurveda zu verstehen und aufzunehmen. Es ist einer der Orte, an denen dieses 6000 Jahre alte Gesundheitssystem in authentischer Form praktiziert wird, mit dem Ziel zu entspannen, erfrischen und sich jünger zu fühlen – eben bestmögliche Gesundheit zu schaffen.

Schwerpunkte nach Absprache mit dem Ayurvedaarzt während der Eingangsuntersuchung

- **Stressmanagement & Entspannung** ab 1 Woche
 - **Regeneration & Verjüngung** ab 2 Wochen
 - **Schlankheitsprogramm** ab 2 Wochen
 - **Panchakarma-Reinigung & Entgiftung** ab 2, besser 3 Wochen
- Ideal auch bei Gelenkproblemen (Rücken/Nacken), Rheuma, Arthritis, zur Stärkung des Immunsystems auch bei chronischen Erkrankungen, Depressionen, psychosomatischen Störungen, Burnout, Diabetes, Migräne, Schwächezuständen, Schlafstörungen u.v.m.
 - ab 7 Übernachtungen
 - ayurvedische Vollpension (vegetarisch)
 - ausführliche Eingangsuntersuchung mit dem Ayurvedaarzt mit kurzer Ayurveda-Einführung und Festlegung des Behandlungs- und Ernährungsplans, alle weiteren Untersuchungen
 - alle ayurvedischen Behandlungen gemäß Eingangsuntersuchung (täglich ca. 90-120 Min.) wie z.B. Abhyanga Öl-massagen, teilweise synchron, Shirodhara Ölstimmguss, Pinda Sweda Kräuter-Reisbeutelmassage, Kräuterpackungen, Reinigungstherapien, Kräuterdampfbad und ayurvedische Kräutermedikamente und -säfte (während der Ayurvedakur vor Ort)
 - Yoga (täglich, 45')
 - 1x wöchentlich Ayurveda-Einführung und Kochkurs
 - **fit inklusive**

Preise pro Person in €	Ayurvedakur/ ayurvedische Vollpension ab 7 Ü je Ü/VP				Verlängerung/ Begleitperson ab 7 Ü je Ü/VP				
		H 736	A	B	C	H 736	A	B	C
1.8.2011-31.3.2012									
Land Cottage	2 Pers.	D14V	92	101	109	D24V	60	74	77
ca. 50 qm	1 Pers.	E14V	115	145	161	E24V	103	130	136
Ayurveda Land Cottage	2 Pers.	D11V	96	106	114	D21V	65	79	80
ca. 40 qm	1 Pers.	E11V	124	155	174	E21V	113	140	143
Ayurveda Deluxe Cottage	2 Pers.	D12V	106	114	121	D22V	70	84	83
ca. 70 qm	1 Pers.	E12V	136	168	180	E22V	123	151	149
Deluxe Floating Cottage	2 Pers.	D13V	115	124	131	D23V	84	98	99
	1 Pers.	E13V	161	193	211	E23V	150	178	180

Saison: A = 1.8.-31.10.11 B = 1.11.-10.12.11/12.1.-31.3.12 C = 11.12.11-11.1.12

Verlängerung/ Begleitperson: Abschlag ÜF € 17, HP € 8. Klimaanlage Zuschlag € 7/Zimmer/Tag, Zahlung vor Ort. Obligatorischer Zuschlag: **Weihnachten** (25.12.) € 25, **Silvester** (31.12.) € 25, Zahlung vor Ort.

! 21 = 19 Ayurvedakur ganzjährig. 5% Frühbucher bis 31.10.11 bei Vollzahler bis 60 Tage vor Anreise.

ANREISE Flughafen: Trivandrum (TRV), ca. 30 km. **Flugpreis nach Trivandrum inkl. Transfer ab € 648** mit Oman Air. Weitere Fluginformationen, Rail & Fly sowie Flüge mit SriLankan Airlines und Qatar Airways siehe letzte Seiten. Weitere Flüge mit Emirates auf Anfrage oder via CRS. **INFOS Visum/ Gesundheitsvorschriften** auf Anfrage bei FIT.