



ASIEN: INDIEN

## YOGA IM URSPRUNGSLAND: AMRUTHAMGAMAYA IN SÜDINDIEN

- > \* Rückzugsort für Körper, Geist und Seele
- > \* Yoga im Ursprungsland
- > \* Ruhe und Entspannung
- > \* Ayurveda

Abgeschieden in einem kleinen Dörfchen in Kerala ist das Amruthamgamaya eine wahre Oase des Friedens. Wer durch das versteckte Eingangstor tritt ist erst mal verzaubert vom Anblick und Ambiente dieses besonderen Ortes. Ideal für Yoga und Meditation, und um ein Stück weit wieder zu sich zu finden. Wer mag genießt zusätzlich authentischen Ayurveda.



## REISEDETAILS

### 1. - 7. Reisetag: Zum Inhalt

### Das Angebot

Das Amruthamgamaya ist ein Yoga & Ayurveda Retreat Center. Zwei Pakete stehen zur Auswahl: „Svastii Wellness“ mit Yoga, Ayurveda Behandlungen, ayurvedischer Verpflegung und Ausflügen und „Yoga Sutra“ (auf jeweiligen Level abgestimmt) mit Yoga, Yoga Philosophie und yogischer Kost. Details auf unserer Webseite. Verlängerungsächte ohne Programm möglich.

### Pakete

#### Svastii Wellness

Yoga mit Sonnengruß

Atemübungen  
Ayurvedische Konsultation mit Körper – Konstitutionsanalyse  
1 Ganzkörpermassage  
1 Kopf & Nackenmassage  
Dampfbad  
Ausflug Vellyani Lake  
Ausflug zum Meditationsfelsen  
Ausflug zum Vizhinjam Fischerhafen  
Ayurvedischer Koch-Workshop  
Gruppengespräch zu indischer Philosophie

### **Yoga Sutra Beginners**

Morgengebet  
Shavsana – Entspannung  
Yoga – Asanas, Level 1  
Meditation  
Yoga Philosophie  
**Programmumfang:** 07.30 h – 09.00 h und 19.00 h Abendmeditation

### **Yoga Sutra Intermediate**

Morgengebet  
Shavasana – Entspannung  
Yoga – Asanas, Level 2  
Pranayama  
Yoga Mudras  
Meditation  
Raja Yoga Philosophie  
**Programmumfang:** 07.30 h – 09.00 und 19.00 h Abendmeditation

### **Yoga Sutra Fortgeschrittene**

Morgengebet  
Shavasana  
Yoga – Asanas & Sonnengruß, Level 3  
Pranayama  
Meditation  
Raja Yoga Praxis  
**Programmumfang:** 07.30 h – 09.00 und 19.00 h Abendmeditation

## **Ihr Urlaubsort**

---

Abgeschirmt vom Trubel des Alltags, eingebettet in einen tropischen Garten, bietet das Amrutham einen Rückzugsort der ganz besonderen Art. Nach den Vaastu Richtlinien erbaut fördert die Energie des Ortes Erholung und Wohlbefinden. Die 8 Zimmer auf drei Etagen sind lichtdurchflutet, einfach und geräumig. Das Restaurant auf der Dachterrasse kredenzt köstliche vegetarische Küche. Immer auf dem Speisekarte: der atemberaubende

Ausblick auf das endlose Grün dieser exotischen Landschaft. Nur das Zwitschern der Vögel durchdringt die heilsame Stille. Pool und Ayurveda Center machen das Entspannungsprogramm vollständig; zum nächsten Strand sind es ca. 15 Fahrminuten.

## Anreise und Einreise

Die Anreise kann an jedem Wochentag erfolgen. Die Aufenthaltsdauer wählen Sie flexibel aus. Der Zielflughafen ist Trivandrum. Von hier haben Sie den kostenlosen Transfer zum Amruthamgamaya. Der Flughafen ist 11 km entfernt, Transferzeit ca. 20 Minuten.

Für die Einreise benötigen österreichische, deutsche und schweizer Gäste ein Visum.

TERMINE UND PREISE			
von	bis	Plätze	Preis in €
03.10.2015	17.10.2015	X	1.190 €
Verschiedene Pakete für 7 und 14 Nächte verfügbar!			
03.10.2015	10.10.2015	X	620 €
10.10.2015	17.10.2015	X	620 €
10.10.2015	24.10.2015	X	1.190 €
17.10.2015	24.10.2015	X	620 €
17.10.2015	31.10.2015	X	1.190 €
24.10.2015	07.11.2015	X	1.190 €
24.10.2015	31.10.2015	X	620 €
31.10.2015	07.11.2015	X	620 €
31.10.2015	14.11.2015	X	1.190 €
07.11.2015	21.11.2015	X	1.190 €
07.11.2015	14.11.2015	X	620 €
14.11.2015	21.11.2015	X	620 €
14.11.2015	28.11.2015	X	1.190 €
21.11.2015	28.11.2015	X	620 €
21.11.2015	05.12.2015	X	1.190 €
28.11.2015	05.12.2015	X	620 €
28.11.2015	12.12.2015	X	1.190 €
05.12.2015	19.12.2015	X	1.190 €
05.12.2015	12.12.2015	X	620 €
12.12.2015	19.12.2015	X	620 €
12.12.2015	26.12.2015	X	1.190 €
19.12.2015	26.12.2015	X	620 €
19.12.2015	02.01.2016	X	1.190 €

26.12.2015	02.01.2016	X	620 €
26.12.2015	09.01.2016	X	1.190 €
02.01.2016	09.01.2016	X	620 €
02.01.2016	16.01.2016	X	1.190 €
09.01.2016	16.01.2016	X	620 €
09.01.2016	23.01.2016	X	1.190 €
16.01.2016	23.01.2016	X	620 €
16.01.2016	30.01.2016	X	1.190 €
23.01.2016	06.02.2016	X	1.190 €
23.01.2016	30.01.2016	X	620 €
30.01.2016	13.02.2016	X	1.190 €
30.01.2016	06.02.2016	X	620 €
06.02.2016	20.02.2016	X	1.190 €
06.02.2016	13.02.2016	X	620 €
13.02.2016	27.02.2016	X	1.190 €
13.02.2016	20.02.2016	X	620 €
20.02.2016	05.03.2016	X	1.190 €
20.02.2016	27.02.2016	X	620 €
27.02.2016	12.03.2016	X	1.190 €
27.02.2016	05.03.2016	X	620 €
05.03.2016	12.03.2016	X	620 €
05.03.2016	19.03.2016	X	1.190 €
12.03.2016	26.03.2016	X	1.190 €
12.03.2016	19.03.2016	X	620 €
19.03.2016	26.03.2016	X	620 €

Viele = ✓ Wenige = ! keine = X

## LEISTUNGEN

- > Inkludierte Leistungen:
- > - Übernachtung Amruthamgamaya
- > - vegetarische Halbpension
- > - Yogapaket wie ausgeschrieben
- > - Transfer ab/bis Flughafen Trivandrum
- > Pakete:
- > S v a s t i i Wellness:

- > - Yoga mit Sonnengruß
- > - Atemübungen
- > - Ayurvedische Konsultation mit Körper - Konstitutionsanalyse
- > - 1 Ganzkörpermassage
- > - 1 Kopf & Nackenmassage
- > - Dampfbad
- > - Ausflug Vellyani Lake
- > - Ausflug zum Meditationsfelsen
- > - Ausflug zum Vizhinjam Fischerhafen
- > - Ayurvedischer Koch-Workshop
- > - Gruppengespräch zu indischer Philosophie
- > Y o g a S u t r a Beginners:
- > - Morgengebet
- > - Shavsana - Entspannung
- > - Yoga - Asanas, Level 1
- > - Meditation
- > - Yoga Philosophie
- > - Programmumfang: 07.30 h - 09.00 h und 19.00 h Abendmeditation
- > Y o g a S u t r a Intermediate:
- > - Morgengebet
- > - Shavasana - Entspannung
- > - Yoga - Asanas, Level 2
- > - Pranayama
- > - Yoga Mudras
- > - Meditation
- > - Raja Yoga Philosophie
- > - Programmumfang: 07.30 h - 09.00 und 19.00 h Abendmeditation
- > Y o g a S u t r a Fortgeschrittene:
- > - Morgengebet
- > - Shavasana
- > - Yoga - Asanas & Sonnengruß, Level 3
- > - Pranayama
- > - Meditation
- > - Raja Yoga Praxis
- > - Programmumfang: 07.30 h - 09.00 und 19.00 h Abendmeditation

## NICHT ENTHALTENE LEISTUNGEN

- > Flug, Visum, Reiseversicherung

## TEILNEHMER/INNEN

Mindestanzahl von Personen: 1

Maximalanzahl von Personen: beliebig

## ZAHLUNGSMODALITÄTEN

- > Höhe der Anzahlung in Prozent des Reisepreises: 10%
- > Fälligkeit der Restzahlung: 14 Tage vor Reisebeginn
- > Sofern bei der Reise eine Mindestteilnehmerzahl ausgeschrieben ist, ist bei Nichterreichen der Mindestteilnehmerzahl ein Rücktritt vom Reisevertrag seitens des Veranstalters bis spätestens 30 vor Reisebeginn möglich.
- > Bei Flugdestinationen wird entsprechend bei Buchung informiert, ob der Flug bereits gebucht werden kann oder nicht.

Alle Fragen zur Ausschreibung beantwortet Ihnen der jeweilige Veranstalter unter den oben aufgeführten Kontaktdaten, der für die Angaben und Informationen zur Reise verantwortlich ist.