



ASIEN: INDIEN

## AYURVEDA IN INDIEN: DEVAAYA AYURVEDA CENTRE GOA

- > \* einzigartige Lage auf einer idyllischen Flussinsel
- > \* Ruhe, Raum für Entspannung
- > \* gepflegte Anlage im Kolonialstil

Das Devaaya Ayurveda & Nature Cure Centre ist eine wahre Oase der Ruhe in Goa. Devaaya ist Sanskrit und bedeutet „göttliche Heilung“. Die gepflegte Anlage bietet klassische Ayurvedakuren zur Prävention, Heilung, Entspannung, Verjüngung und Wiedererlangung der körperlich-seelischen Balance an. Authentische ayurvedische Therapien, Panchakarma und naturheilkundliche Anwendungen werden gezielt zur Vorbeugung und Behandlung vieler Erkrankungen eingesetzt.



## REISEDETAILS

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

### Ein Ort für Gesundheit & Regeneration

Ayurveda und Naturopathie sind die natürlichen Wege zu einem gesunden Leben, sie **stärken das Immunsystem** und regenerieren den Organismus. Beide bieten eine ganzheitliche Lösung zur Behandlung vieler, vor allem auch chronischer Leiden, ganz ohne schädliche Nebenwirkungen, an. Das Wissen um die Grundsätze der Lehre und der persönlichen Bedürfnisse verhilft auch für zu Hause dann zu einem gesunden Lebensstil. Dazu gehören Yoga, Meditation, ayurvedische Ernährung und andere Therapiearten, die helfen, körperliches und geistiges Wohlbefinden zurückzugewinnen und zu halten.

Eine Ayurvedakur im Devaaya unterstützt **Regeneration, Reinigung, Vorbeugung, Verjüngung**, bringt **strahlendes Aussehen** und macht Sie gegenüber Alltagsstress resistenter.

Die ayurvedischen Anwendungen, Panchakarma und ein Ernährungsplan werden von erfahrenen Ayurvedaärzten, nach einem gründlichen persönlichen Eingangsgespräch, für Sie festgelegt. Sie beinhalten klassische Anwendungen wie Abhyanga, Svedan, Antar, Snehan, Virechan, Basti, Shirodhara, Pizhichil, Sarangdhara, Navrakizhi, Nasya uvm.

### **Naturheilkunde - Heilung durch die Natur**

Die Naturheilkunde basiert auf zwei grundlegenden Prinzipien:

1. Der menschliche Körper verfügt über **Selbstheilungskräfte**
2. Sie versucht, den **Grund für das Leiden zu verstehen** und zu beseitigen, im Gegensatz zu traditionellen therapeutischen Maßnahmen, die lediglich die Symptome des Leidens behandeln.

Die Naturheilkunde hilft unserem Organismus, sich von Toxinen (Giftstoffen) und anderen negativen Substanzen, welche die Ursache der Krankheit sein können, zu befreien. Behandlungen wie Massagen, Fango, Hydrotherapie, Diät und sportliche Aktivitäten fördern die Ausscheidung der schädlichen Toxine, die für Störungen und die Degeneration unseres Organismus verantwortlich sind. Die Naturheilkunde ist ein Lebensstil nicht nur eine Behandlung.

---

## **Programminhalt**

- ärztliches Diagnosegespräch
- tägliches Gespräch mit dem Arzt zur Überprüfung des Kurerfolges
- täglich zwei Behandlungsblöcke entsprechend Therapieplan
- Kräutermedikation je nach Bedarf
- täglich Yoga und Meditation
- ayurvedische Vollverpflegung und Getränke

### **Ein Tag sieht in etwa so aus:**

- 06.00 Uhr - Aufstehen, evtl. Spaziergang durchs Resort
- 06.30 Uhr - Kriyas (Reinigungstechniken für Nase, Hals, Augen)
- 07.00 Uhr - Yoga und Pranayama am Fluss (75 min.)
- 08.30 Uhr - Frühstück im Flussrestaurant
- ab 09.00 Uhr - Therapien im Ayurvedacenter
- 11.00 Uhr - frischer Früchtesnack im Flussrestaurant
- 12.30 Uhr - Mittagessen im Poolrestaurant
- ab 14.00 Uhr - Therapien im Ayurvedacenter
- 16.30 Uhr - Tee im Poolrestaurant und Yoga für Fortgeschrittene
- 17.15 Uhr - Meditation
- 19.00 Uhr - Abendessen

Dazwischen bleibt Zeit für Relaxen, Lesen, Spaziergehen und eventuell kleinere

Ausflüge.

## Hinweis

zu diesen Terminen finden **Gruppenreisen** in das Devaaya Ayurveda Centre Goa statt:

11.-25. März 16: Ayurveda & Mentaltraining

21. Okt-4. Nov 16: Ayurveda Gruppenreise mit deutschsprachiger Begleitung

2.-16. Dez 16: Ayurveda Gruppenreise mit deutschsprachiger Begleitung

### Ihr Urlaubsort - Devaaya Ayurveda Centre Goa

Das **Devaaya Ayurveda & Nature Cure Centre** befindet sich in Goa auf der idyllischen Insel Divar etwas im Landesinneren, umgeben vom Fluss Mandovi (Salzwasser, keine Moskitos) und liegt nur etwa 10 km von Panaji, der Hauptstadt Goas, entfernt.

Devaaya verfügt über 60 großzügige Zimmer im typisch portugiesisch-goanischen Stil. Die Ruhe dieser malerischen Landschaft, die Natur und der Gesang der Vögel lässt Devaaya zu einem Stück Paradies werden. Die morgendlichen Mantraklänge bringen eine meditative Schwingung und wirken unbewusst auf die Gesundheit. Das Resort verfügt über einen großen Swimmingpool, Tennisplatz, Fitness-Raum, Bibliothek, Internetcorner, freies Wifi, Boutique, Sauna, Dampfbad, Whirlpool und einen kostenlosen Fahrradverleih.

Die köstliche **vegetarisch-ayurvedische Verpflegung** nehmen Sie in einem der drei Restaurants (Fluss, Pool) ein.

**Hinweis:** im Devaaya werden keine alkoholischen oder koffeinhaltigen Getränke angeboten. Die Anlage gilt als rauchfreie Zone.

Alle **Zimmer** sind mit Ventilator, Klimaanlage, TV, Telefon, Bad/WC, Wasserkocher, Balkon oder Terrasse ausgestattet.

Die Landschaft der Umgebung ist geprägt vom Fluss Mandovi, Reisfelder, zahlreicher Vogelarten. Kleine Ausflüge können in Koordination mit dem Therapieplan unternommen werden, zB Tempelbesuch, Besuch einer Gewürzfarm, Strandausflug, Einkaufsbummel in der Stadt usw.

| TERMINE UND PREISE |            |        |            |
|--------------------|------------|--------|------------|
| von                | bis        | Plätze | Preis in € |
| 01.01.2015         | 31.12.2015 | X      | 1.324 €    |
| 05.09.2015         | 19.09.2015 | X      | 1.324 €    |
| 12.09.2015         | 26.09.2015 | X      | 1.324 €    |
| 19.09.2015         | 03.10.2015 | X      | 1.324 €    |
| 26.09.2015         | 10.10.2015 | X      | 1.324 €    |
| 03.10.2015         | 17.10.2015 | X      | 1.324 €    |
| 10.10.2015         | 24.10.2015 | X      | 1.324 €    |
| 17.10.2015         | 31.10.2015 | X      | 1.324 €    |
| 24.10.2015         | 07.11.2015 | X      | 1.324 €    |

|            |            |   |         |
|------------|------------|---|---------|
| 31.10.2015 | 14.11.2015 | X | 1.450 € |
| 07.11.2015 | 21.11.2015 | X | 1.450 € |
| 14.11.2015 | 28.11.2015 | X | 1.450 € |
| 21.11.2015 | 05.12.2015 | X | 1.450 € |
| 28.11.2015 | 12.12.2015 | X | 1.450 € |
| 05.12.2015 | 19.12.2015 | X | 1.450 € |
| 12.12.2015 | 26.12.2015 | X | 1.450 € |
| 19.12.2015 | 02.01.2016 | X | 1.450 € |
| 26.12.2015 | 09.01.2016 | X | 1.450 € |
| 02.01.2016 | 16.01.2016 | X | 1.450 € |
| 09.01.2016 | 23.01.2016 | X | 1.450 € |
| 16.01.2016 | 30.01.2016 | X | 1.450 € |
| 23.01.2016 | 06.02.2016 | X | 1.450 € |
| 30.01.2016 | 13.02.2016 | X | 1.450 € |
| 06.02.2016 | 20.02.2016 | X | 1.450 € |
| 13.02.2016 | 27.02.2016 | X | 1.450 € |
| 20.02.2016 | 05.03.2016 | X | 1.450 € |
| 27.02.2016 | 12.03.2016 | X | 1.450 € |
| 05.03.2016 | 19.03.2016 | X | 1.450 € |
| 12.03.2016 | 26.03.2016 | X | 1.450 € |
| 19.03.2016 | 02.04.2016 | X | 1.450 € |
| 26.03.2016 | 09.04.2016 | X | 1.450 € |
| 02.04.2016 | 16.04.2016 | X | 1.450 € |
| 09.04.2016 | 23.04.2016 | X | 1.450 € |
| 16.04.2016 | 30.04.2016 | X | 1.450 € |
| 23.04.2016 | 07.05.2016 | X | 1.450 € |
| 30.04.2016 | 14.05.2016 | X | 1.450 € |
| 07.05.2016 | 21.05.2016 | X | 1.450 € |
| 14.05.2016 | 28.05.2016 | X | 1.450 € |
| 21.05.2016 | 04.06.2016 | X | 1.450 € |
| 28.05.2016 | 11.06.2016 | X | 1.450 € |
| 04.06.2016 | 18.06.2016 | X | 1.450 € |
| 11.06.2016 | 25.06.2016 | X | 1.450 € |
| 18.06.2016 | 02.07.2016 | X | 1.450 € |
| 25.06.2016 | 09.07.2016 | X | 1.450 € |

|            |            |   |         |
|------------|------------|---|---------|
| 02.07.2016 | 16.07.2016 | X | 1.450 € |
| 09.07.2016 | 23.07.2016 | X | 1.450 € |
| 16.07.2016 | 30.07.2016 | X | 1.450 € |
| 23.07.2016 | 06.08.2016 | X | 1.450 € |
| 30.07.2016 | 13.08.2016 | X | 1.450 € |
| 06.08.2016 | 20.08.2016 | X | 1.450 € |
| 13.08.2016 | 27.08.2016 | X | 1.450 € |
| 20.08.2016 | 03.09.2016 | X | 1.450 € |
| 27.08.2016 | 10.09.2016 | X | 1.450 € |
| 03.09.2016 | 17.09.2016 | X | 1.450 € |
| 10.09.2016 | 24.09.2016 | X | 1.450 € |
| 17.09.2016 | 01.10.2016 | X | 1.450 € |
| 24.09.2016 | 08.10.2016 | X | 1.450 € |
| 01.10.2016 | 15.10.2016 | X | 1.450 € |
| 08.10.2016 | 22.10.2016 | X | 1.450 € |
| 15.10.2016 | 29.10.2016 | X | 1.450 € |
| 22.10.2016 | 05.11.2016 | X | 1.450 € |
| 29.10.2016 | 12.11.2016 | X | 1.590 € |
| 05.11.2016 | 18.11.2016 | X | 1.590 € |
| 12.11.2016 | 25.11.2016 | X | 1.590 € |
| 19.11.2016 | 03.12.2016 | X | 1.590 € |
| 26.11.2016 | 10.12.2016 | X | 1.590 € |
| 03.12.2016 | 17.12.2016 | X | 1.590 € |
| 10.12.2016 | 24.12.2016 | X | 1.590 € |
| 17.12.2016 | 31.12.2016 | X | 1.590 € |
| 24.12.2016 | 07.01.2017 | X | 1.590 € |
| 31.12.2016 | 14.01.2017 | X | 1.590 € |
| 07.01.2017 | 21.01.2017 | X | 1.590 € |
| 14.01.2017 | 28.01.2017 | X | 1.590 € |
| 21.01.2017 | 04.02.2017 | X | 1.590 € |
| 28.01.2017 | 11.02.2017 | X | 1.590 € |
| 04.02.2017 | 18.02.2017 | X | 1.590 € |
| 11.02.2017 | 25.02.2017 | X | 1.590 € |
| 18.02.2017 | 04.03.2017 | X | 1.590 € |
| 25.02.2017 | 11.03.2017 | X | 1.590 € |

|            |            |   |         |
|------------|------------|---|---------|
| 04.03.2017 | 18.03.2017 | X | 1.590 € |
| 11.03.2017 | 25.03.2017 | X | 1.590 € |
| 18.03.2017 | 01.04.2017 | X | 1.590 € |
| 25.03.2017 | 08.04.2017 | X | 1.590 € |
| 01.04.2017 | 15.04.2017 | X | 1.590 € |
| 08.04.2017 | 22.04.2017 | X | 1.590 € |
| 15.04.2017 | 29.04.2017 | X | 1.590 € |
| 22.04.2017 | 06.05.2017 | X | 1.590 € |
| 29.04.2017 | 13.05.2017 | X | 1.590 € |
| 06.05.2017 | 20.05.2017 | X | 1.590 € |
| 13.05.2017 | 27.05.2017 | X | 1.590 € |
| 20.05.2017 | 03.06.2017 | X | 1.590 € |
| 27.05.2017 | 10.06.2017 | X | 1.590 € |
| 03.06.2017 | 17.06.2017 | X | 1.590 € |
| 10.06.2017 | 24.06.2017 | X | 1.590 € |
| 17.06.2017 | 01.07.2017 | X | 1.590 € |
| 24.06.2017 | 08.07.2017 | X | 1.590 € |
| 01.07.2017 | 15.07.2017 | X | 1.590 € |
| 08.07.2017 | 22.07.2017 | X | 1.590 € |
| 15.07.2017 | 29.07.2017 | X | 1.590 € |
| 22.07.2017 | 05.08.2017 | X | 1.590 € |
| 29.07.2017 | 12.08.2017 | X | 1.590 € |
| 05.08.2017 | 19.08.2017 | X | 1.590 € |
| 12.08.2017 | 26.08.2017 | X | 1.590 € |
| 19.08.2017 | 02.09.2017 | X | 1.590 € |
| 26.08.2017 | 09.09.2017 | X | 1.590 € |
| 02.09.2017 | 16.09.2017 | X | 1.590 € |
| 09.09.2017 | 23.09.2017 | X | 1.590 € |
| 16.09.2017 | 30.09.2017 | X | 1.590 € |

Viele = ✓ Wenige = ! keine = X

## LEISTUNGEN

- > Inkludierte Leistungen:
- > - 14 Nächte Übernachtung Devaaya Ayurveda & Nature Cure Centre, Superior Zimmer
- > - Ayurvedische Reinigungskur (Panchakarma nur bei 14Tage Aufenthalt möglich)
- > - Ayurvedisch-vegetarische Vollpension inkl. ayurvedische Getränke (Wasser, Kräutertee, Ingwerwasser)
- > - Transfer ab/bis Flughafen Goa

## NICHT ENTHALTENE LEISTUNGEN

- > Nicht im Preis enthalten: 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.