



ASIEN: SRI LANKA

## AYURVEDA IN SRI LANKA: HERITANCE AYURVEDA MAHA GEDARA

- > \* gepflegte Anlage, großzügig und lichtdurchflutet angelegt
- > \* direkt am Sandstrand
- > \* Ayurvedakur auf hohem Niveau

Wir leben in einer hektischen Welt, in der das Leben herausfordernd und zunehmend stressig wird. Eine Pause einlegen ist das allerbeste, was Sie für Ihren Körper und Geist, für die Seele an sich tun können. Das Hertiance Ayurveda Resort an der Südwestküste Sri Lankas, südlich von Colombo, bietet Ihnen eine Welt der Entspannung und Ruhe. Viel Raum für das eigene Sein.



## REISEDETAILS

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

#### Heritance Ayurveda Maha Gedara

Heritance Ayurveda Maha Gedara ist ein 64 Zimmer Ayurveda Wellness Resort, in dem das Ayurvedische Heilverfahren praktiziert wird. Das Resort direkt am Strand, im großzügig angelegten Garten, am Ortsrand von Beruwela, ist gemütlich und freundlich und ausschließlich für Ayurveda Gäste angelegt. Das gesamte Ambiente im Resort ist eigens dafür geschaffen, der Ayurveda Lebensweise zu dienen. Zur Unterstützung der Ayurveda Lebensweise von der „Gesamtheit von Körper und Geist“ werden Yoga- und Meditationsklassen abgehalten. Das Heritance Ayurveda Maha Gedara ist bestrebt, seinen Gästen vollkommene Entspannung zu bieten, nicht nur aufgrund der Umgebung sondern auch, um dem gesamten Körper und Geist Aufmerksamkeit zu schenken.

Das schöne, 2011 gänzlich renovierte Resort direkt am Strand verfügt über eine große Gartenanlage, ein Hauptrestaurant, eine Juice & Smoothie Bar, sehr großem Pool, Ausflugservice, freiem WLAN in der Lobby, Internetcafe, Yogaräumen, Meditationsplattform, Bücherei, Souvenir Shop, Beauty Salon und Kunsthandwerkscenter. Alle geräumigen Zimmer haben Meerblick. Das Ayurvedazentrum ist geschmackvoll und ästhetisch eingerichtet.

**Ayurveda ist für jedermann geeignet. Es gibt zwei Schwerpunkte:**

**1. Heilen - Krankheiten heilen.**

**2. Vorbeugen - Die Gesundheit bewahren und Krankheiten vorbeugen.**

Dies bedeutet, dass Ayurveda sowohl Kranken als auch Gesunden hilft, Krankheiten zu heilen oder ihre Gesundheit zu fördern.

Ein Ayurveda Hotelarzt untersucht Sie bei der Ankunft und eine Ayurveda Willkommensbehandlung zur Entspannung der Füße wird verordnet. Sie heißt "Pada Avagahanaya" oder Fußölbad und "Pada Abyanga" oder Fußmassage.

Nach einer umfassenden ärztlichen Untersuchung bestimmt der Oberarzt den Körpertyp und stellt die individuelle Ayurveda Behandlung nach Ihren persönlichen Bedürfnissen zusammen.

Die Behandlung und Häufigkeit der Anwendungen werden vom Oberarzt festgelegt. Dieser Behandlungsplan wird täglich von einem erfahrenen Team gut geschulter, freundlicher Therapeuten unter der direkten Aufsicht von qualifizierten Ayurveda Hotelärzten ausgeführt.

Das Ayurvedaprogramm beinhaltet tägliche Anwendungen, Therapien, Öle, Kräutermedikationen und ayurvedische Vollverpflegung mit Getränken. Yoga und Meditation sind wichtiger Bestandteil Ihrer Kur. Das Zusammenspiel all dieser Komponenten bringt den gewünschten Erfolg. Vor der Abreise untersucht der Oberarzt Sie noch Mal, bestimmt die Doshas und berät Sie, wie Sie ein gesundes Leben führen kann.

## Angebotspakete

---

**"Ayubowan" Paket mit Panchakarma Elementen** - Mindestaufenthalt zwei Wochen.

Das **"Ayubowan" Paket** verfügt über drei verschiedene Behandlungsschwerpunkte zur Auswahl.

**A. Ayubowan Schlankheits Programm** (Gewichtsreduktion) (Mindestaufenthalt zwei Wochen)

Dies ist ein Programm auf Panchakarma Basis zur Gewichtsreduktion. Es beinhaltet Spezialbehandlungen wie Udwarthana - Kräuterpulvermassage, Langana - eine Ayurveda Diät, Akupunktur und Schlankheitstees.

**B. Ayubowan Stress-Abbau/Stress Management Programm** (Mindestaufenthalt 2 Wochen)

Eine Behandlung auf Panchakarma Basis mit verschiedenen entspannenden Behandlungen. Shirodhara ist die wichtigste Behandlung in diesem Paket. Sie beinhaltet auch eine Shirolepa - Kräuter-Kopfpackung, Shirovasti, und Sarvangadhara - Öl Tropfbehandlung, die bei Stress, Angstzuständen und Burnout wirksam ist. Die Psychologische Unterstützung, Yoga und Meditation helfen, inneren Frieden zu finden.

**C. Ayubowan Verjüngung /Verjüngungspaket** (Dauer mind. eine Woche) Ein auf

Panchakarma basiertes Programm mit Entgiftung und Verjüngung des gesamten Körpers. Kräutermedizin wird zur Erhöhung der Körperenergie und Abwehrkräfte verwendet, während Pinda Sweda (Milchreis und Kräuterpackung) die Flexibilität und Ausdauer verbessert.

## **Allgemeines Tagesprogramm** (vorbehaltlich Änderungen)

7.00 – 08.00 Uhr: Yoga (täglich)

7.30 – 09.00 Uhr: Frühstück, Verabreichung der Morgenmedizin

8.00 – 12.30 Uhr: Behandlung/Anwendungen nach individuellem Plan (Durchschnittlich vier Anwendungen pro Tag)

12.30 – 14.00 Uhr: Mittagessen

14.00 – 17.00 Uhr: Behandlung/Anwendungen nach individuellem Plan (Durchschnittlich vier Anwendungen pro Tag)

Vom Oberarzt empfohlene Spezialbehandlungen

17.00 – 18.00 Uhr: Yoga (vier Mal pro Woche)

Ayurveda Kochvorführung (ein Mal pro Woche)

Meditation (zwei Mal pro Woche)

18.30 – 20.30 Uhr: Abendessen

Verabreichung der Abendmedizin

20.30 – 21.30 Uhr: Einführung in Ayurveda – Vortrag von einem Arzt

Kräuter & Gewürze – Vortrag von einem Arzt (zwei Mal pro Woche )

Abendunterhaltung (vier Mal pro Woche )

Kulturelle Vorführung: Orientalische Musik, Flötenmusik, Geigenmusik

## **Allgemeines**

Kostenfreier Kräutertee von 10.00 – 17.00 Uhr.

Alle Mahlzeiten sind Ayurveda Mahlzeiten, die auf Anweisung der Ärzte für westlichen Geschmack zubereitet werden.

Mindestens drei Ärzte sind ständig im Resort anwesend.

Behandlungspläne und -zeiten werden allen Gästen am Vortag ausgehändigt.

Die Behandlungen werden nur mit Zustimmung des Gastes ausgeführt.

Alle im Resort verwendeten Öle und Medikamente sind frei von Metallen und sind 100% Naturprodukte. Alle werden von bekannten Kräuter Unternehmen in Sri Lanka unter der Aufsicht und Kontrolle von Experten hergestellt.

## **Ihr Urlaubsort - Heritage Ayurveda Maha Gedara**

Das Heritage Ayurveda Maha Gedara bietet Ihnen eine Welt der Entspannung und Ruhe, die Sie von den Sorgen des Alltags hinweg führt, während Sie eine Reihe von asiatischen Heiltraditionen genießen, die ihren holistischen Fokus auf geistige, mentale und körperliche Harmonie richten.

Das Resort liegt idyllisch in Beruwela (ca. 60 km südlich von Colombo) mit Blick auf das blauschimmernde Wasser des Indischen Ozeans. Mit dem 2,8 Hektar großen, üppig grünen, tropischen Garten ist es eine der ikonenhaftesten Strandanlagen Sri Lankas.

Von dem berühmten Architekten Geoffrey Bawa gebaut ist das Heritance Ayurveda Maha Gedara (ehemals Neptune Hotel) eine Mischung aus zeitgenössischer und traditioneller Architektur, eine tropische Zuflucht, eins mit der Natur. Die ausgedehnte Gartenanlage ist übersät mit einfachen weißen Frangipanis und einer Reihe von Wasseranlagen. Sobald Sie die Anlage betreten, tauchen Sie in eine Stille ein, die den Körper entspannt und die Seele belebt.

Alle großzügig gestalteten 64 Zimmer haben Meerblick, eigenen Balkon oder Terrasse, Klimaanlage und Ventilator und sind in warmen Safran und Kurkuma Farbtönen gestaltet.

**Es stehen folgende Zimmerkategorien zur Auswahl:**

Standard (16) – ca. 30 qm, Balkon oder Terrasse

Deluxe (36) – ca. 41 qm, Balkon oder Terrasse

Suite (07) und Corner Luxury (05) – zwischen 60 und 80 qm, Balkon oder Terrasse und zusätzlich Sitzbereich.

Alle Zimmer verfügen über Telefon, Safe, Regendusche, Föhn, Klimaanlage, Ventilator, Toilettartikel, Wäscheservice.

Das schöne **Ayurvedazentrum** verfügt über 24 Behandlungsräume mit jeweils großzügiger Privatsphäre, Konsultationsräumen, Ayurveda-Apotheke, eigene Herstellung der Kräuter- und Ölmedikationen und Yoga und Meditationsräumen.

Das **Restaurant** bietet seinen Besuchern feinste Heritance Küche an. Ein umfangreiches Angebot aus traditioneller und kontinentaler Küche. Die Rezepte wurden von Ayurveda Ärzten und Köchen entwickelt, um naturbelassene ausgeglichene Gerichte anzubieten, die keine Wünsche an Geschmack, medizinischem Wert oder Präsentation offen lassen. Die Gerichte sind entsprechend der Wirksamkeit für die einzelnen Doshas gekennzeichnet.

Für einen perfekten Ayurveda-Aufenthalt bietet die Anlage außerdem:

- zwei Swimmipools mit Liegen, Sonnenschirmen
- Arzt in Rufbereitschaft
- Beauty Salon
- Wäscheservice
- 24 h Rezeptionsdienst
- Taxi-Service
- Internet (kostenloses WLAN im Rezeptionsbereich)
- Gut sortierte Bibliothek
- Kulturelles Programm und Kunsthandwerksmeile, Workshops, Kochkurse
- Geldwechseleinrichtung

| TERMINE UND PREISE |            |        |            |
|--------------------|------------|--------|------------|
| von                | bis        | Plätze | Preis in € |
| 05.09.2015         | 19.09.2015 | X      | 1.680 €    |
| 12.09.2015         | 26.09.2015 | X      | 1.680 €    |
| 19.09.2015         | 03.10.2015 | X      | 1.680 €    |

|            |            |   |         |
|------------|------------|---|---------|
| 26.09.2015 | 10.10.2015 | X | 1.680 € |
| 03.10.2015 | 17.10.2015 | X | 1.680 € |
| 10.10.2015 | 24.10.2015 | X | 1.680 € |
| 17.10.2015 | 31.10.2015 | X | 1.680 € |
| 24.10.2015 | 07.11.2015 | X | 1.680 € |
| 28.10.2015 | 11.11.2015 | X | 1.880 € |
| 31.10.2015 | 14.11.2015 | X | 1.880 € |
| 04.11.2015 | 18.11.2015 | X | 1.880 € |
| 07.11.2015 | 21.11.2015 | X | 1.880 € |
| 11.11.2015 | 25.11.2015 | X | 1.880 € |
| 14.11.2015 | 28.11.2015 | X | 1.880 € |
| 18.11.2015 | 02.12.2015 | X | 1.880 € |
| 21.11.2015 | 05.12.2015 | X | 1.880 € |
| 25.11.2015 | 09.12.2015 | X | 1.880 € |
| 28.11.2015 | 12.12.2015 | X | 1.880 € |
| 02.12.2015 | 16.12.2015 | X | 1.880 € |
| 05.12.2015 | 19.12.2015 | X | 1.880 € |
| 09.12.2015 | 23.12.2015 | X | 1.880 € |
| 12.12.2015 | 26.12.2015 | X | 1.880 € |
| 16.12.2015 | 30.12.2015 | X | 0 €     |
| 19.12.2015 | 02.01.2016 | X | 2.090 € |
| 23.12.2015 | 06.01.2016 | X | 2.090 € |
| 26.12.2015 | 09.01.2016 | X | 2.090 € |
| 30.12.2015 | 13.01.2016 | X | 2.090 € |
| 02.01.2016 | 16.01.2016 | X | 2.090 € |
| 06.01.2016 | 20.01.2016 | X | 2.090 € |
| 09.01.2016 | 23.01.2016 | X | 2.050 € |
| 13.01.2016 | 27.01.2016 | X | 2.050 € |
| 16.01.2016 | 30.01.2016 | X | 2.050 € |
| 20.01.2016 | 03.02.2016 | X | 2.050 € |
| 23.01.2016 | 06.02.2016 | X | 2.050 € |
| 27.01.2016 | 10.02.2016 | X | 2.050 € |
| 30.01.2016 | 13.02.2016 | X | 2.050 € |
| 03.02.2016 | 17.02.2016 | X | 2.050 € |
| 06.02.2016 | 20.02.2016 | X | 2.050 € |
| 10.02.2016 | 24.02.2016 | X | 2.050 € |

|            |            |   |         |
|------------|------------|---|---------|
| 13.02.2016 | 27.02.2016 | X | 2.050 € |
| 17.02.2016 | 02.03.2016 | X | 2.050 € |
| 20.02.2016 | 05.03.2016 | X | 2.050 € |
| 24.02.2016 | 09.03.2016 | X | 2.050 € |
| 27.02.2016 | 12.03.2016 | X | 2.050 € |
| 02.03.2016 | 16.03.2016 | X | 2.050 € |
| 05.03.2016 | 19.03.2016 | X | 2.050 € |
| 09.03.2016 | 23.03.2016 | X | 2.050 € |
| 12.03.2016 | 26.03.2016 | X | 2.050 € |
| 16.03.2016 | 30.03.2016 | X | 2.050 € |
| 19.03.2016 | 02.04.2016 | X | 2.050 € |
| 23.03.2016 | 06.04.2016 | X | 2.050 € |
| 26.03.2016 | 09.04.2016 | X | 2.050 € |
| 30.03.2016 | 13.04.2016 | X | 1.880 € |
| 02.04.2016 | 16.04.2016 | X | 1.880 € |
| 06.04.2016 | 20.04.2016 | X | 1.880 € |
| 09.04.2016 | 23.04.2016 | X | 1.880 € |
| 13.04.2016 | 27.04.2016 | X | 1.880 € |
| 16.04.2016 | 30.04.2016 | X | 1.880 € |
| 20.04.2016 | 04.05.2016 | X | 1.880 € |
| 23.04.2016 | 07.05.2016 | X | 1.880 € |
| 27.04.2016 | 11.05.2016 | X | 1.683 € |
| 30.04.2016 | 14.05.2016 | X | 1.683 € |
| 07.05.2016 | 21.05.2016 | X | 1.683 € |
| 14.05.2016 | 28.05.2016 | X | 1.683 € |
| 21.05.2016 | 04.06.2016 | X | 1.683 € |
| 28.05.2016 | 11.06.2016 | X | 1.683 € |
| 04.06.2016 | 18.06.2016 | X | 1.683 € |
| 11.06.2016 | 25.06.2016 | X | 1.683 € |
| 18.06.2016 | 02.07.2016 | X | 1.683 € |
| 25.06.2016 | 09.07.2016 | X | 1.683 € |
| 02.07.2016 | 16.07.2016 | X | 1.683 € |
| 09.07.2016 | 23.07.2016 | X | 1.683 € |
| 16.07.2016 | 30.07.2016 | X | 1.683 € |
| 23.07.2016 | 06.08.2016 | X | 1.683 € |

|            |            |   |         |
|------------|------------|---|---------|
| 30.07.2016 | 13.08.2016 | X | 1.683 € |
| 06.08.2016 | 20.08.2016 | X | 1.683 € |
| 13.08.2016 | 27.08.2016 | X | 1.683 € |
| 20.08.2016 | 03.09.2016 | X | 1.683 € |
| 27.08.2016 | 10.09.2016 | X | 1.683 € |
| 03.09.2016 | 17.09.2016 | X | 1.683 € |
| 10.09.2016 | 24.09.2016 | X | 1.683 € |
| 17.09.2016 | 01.10.2016 | X | 1.683 € |
| 24.09.2016 | 08.10.2016 | X | 1.683 € |
| 01.10.2016 | 15.10.2016 | X | 1.683 € |
| 08.10.2016 | 22.10.2016 | X | 1.683 € |
| 15.10.2016 | 29.10.2016 | X | 1.683 € |
| 22.10.2016 | 05.11.2016 | X | 1.790 € |
| 29.10.2016 | 12.11.2016 | X | 1.790 € |
| 05.11.2016 | 19.11.2016 | X | 1.790 € |
| 12.11.2016 | 26.11.2016 | X | 1.790 € |
| 19.11.2016 | 03.12.2016 | X | 1.790 € |
| 26.11.2016 | 10.12.2016 | X | 1.790 € |
| 03.12.2016 | 17.12.2016 | X | 1.790 € |
| 10.12.2016 | 24.12.2016 | X | 2.165 € |
| 17.12.2016 | 31.12.2016 | X | 2.165 € |
| 24.12.2016 | 07.01.2017 | X | 2.165 € |
| 31.12.2016 | 14.01.2017 | X | 2.165 € |
| 07.01.2017 | 20.01.2017 | X | 2.165 € |
| 14.01.2017 | 28.01.2017 | X | 2.070 € |
| 21.01.2017 | 04.02.2017 | X | 2.070 € |
| 28.01.2017 | 11.02.2017 | X | 2.070 € |
| 04.02.2017 | 18.02.2017 | X | 2.070 € |
| 11.02.2017 | 25.02.2017 | X | 2.070 € |
| 18.02.2017 | 04.03.2017 | X | 2.070 € |
| 25.02.2017 | 11.03.2017 | X | 2.070 € |
| 04.03.2017 | 18.03.2017 | X | 2.070 € |
| 11.03.2017 | 25.03.2017 | X | 2.070 € |
| 18.03.2017 | 01.04.2017 | X | 2.070 € |
| 25.03.2017 | 08.04.2017 | X | 1.790 € |
| 01.04.2017 | 15.04.2017 | X | 1.790 € |

|            |            |   |         |
|------------|------------|---|---------|
| 08.04.2017 | 22.04.2017 | X | 1.790 € |
| 15.04.2017 | 29.04.2017 | X | 1.790 € |
| 22.04.2017 | 06.05.2017 | X | 1.790 € |
| 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 € |
| 23.09.2017 | 07.10.2017 | X | 1.590 € |
| 30.09.2017 | 14.10.2017 | X | 1.590 € |
| 07.10.2017 | 21.10.2017 | X | 1.590 € |
| 14.10.2017 | 28.10.2017 | X | 1.590 € |

Viele = ✓ Wenige = ! keine = X



## LEISTUNGEN

- > Inkludierte Leistungen:
- > • 14 Nächte Heritance Ayurveda Maha Gedara
- > • Ayurvedakur inklusive Behandlungen, Medikation, Yoga, Meditation
- > • Ayurvedische Vollverpflegung und ayurvedische Getränke (Wasser, Tee, Säfte)
- > • Transfer ab/bis Flughafen Colombo

## 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.