



ASIEN: SRI LANKA

## AYURVEDA AUF SRI LANKA: AUSTRIAN BEACH BOUTIQUE & AYURVEDA RESORT

- > \* kleines Resort direkt am traumhaften Sandstrand
- > \* absolute Ruhelage ganz im Süden der Insel
- > \* sehr kompetentes Ärzte- und Therapeutenteam
- > \* österreichische Führung

In paradiesischer Landschaft, ganz im Süden der Tropeninsel Sri Lanka liegt das kleine Austrian Beach Resort. In Sachen Ayurveda setzt man dort auf höchste Ansprüche, was sich unter anderem in der Zusammenarbeit mit einem der führenden Ayurveda-Krankenhäuser Sri Lankas widerspiegelt. Das authentische medizinische Ayurveda des Resorts zählt mittlerweile zu den Besten der Insel. Erholung und Regeneration an einem der idyllischsten Badestrände Sri Lankas. Ruhe und Privatsphäre, um wieder in Einklang zu kommen.



## REISEDETAILS

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

## Ayurveda im Austrian Beach Boutique Resort Für Ihre Gesundheit

Das Ayurveda Therapiezentrum ist in zwei Häuschen im tropischen Garten untergebracht und umfasst 7 Therapieräume, eine ayurvedische Teebar sowie die Ayurveda-Medizinküche und Pharmazie. Der Ayurveda Arzt des Hauses, auch Oberarzt in einer Ayurveda Klinik, stammt aus einer Ayurveda Arzt Dynastie über etliche Generationen hinweg und ist sehr erfahren und qualifiziert. Das Therapeutenteam ist sorgfältig vom Arzt ausgewählt, sowie

speziell im Hospital geschult worden. Nach der umfassenden Eingangsdiagnose durch den Ayurveda-Arzt wird Ihr individueller Behandlungs- und Ernährungsplan erstellt. Das Ayurvedaprogramm beinhaltet tägliche Anwendungen und Therapien, Öle, Kräutermedikationen und ayurvedische Vollverpflegung mit Getränken. Es werden klassische Panchakarma-, Entschlackungs- oder Verjüngungskuren zur Gesunderhaltung oder Linderung von Beschwerden angeboten. Yoga und Meditation sind Bestandteil Ihrer Kur.

## Austrian Beach Resort Wellness-Kur

**Eine regenerierende Kur, bei der Sie die Seele baumeln lassen können.**

Ist geeignet für Gäste, welche keinerlei Beschwerden haben, sich jedoch lediglich vom Alltagsstress erholen und entspannen möchten. Dieses Kurprogramm wird ohne ärztliche Begleitung und ohne ayurvedische Medikamente durchgeführt, der Ablauf der Kur ist schematisch (nicht individuell) vorgegeben und bestimmt.

Umfang: täglich 3 ayurvedische Anwendungen in 3 Kurphasen

## Austrian Beach Resort: Panchakarma-Kur

**Diese Kur fördert die Gesundheit, stärkt das Immunsystem, entgiftet Ihren Körper, verschafft Ihnen neue Lebenskraft und entrümpelt Ihre Seele.**

Dabei handelt es sich um die intensive Panchakarma Reinigungskur, die hauptsächlich dem Aufladen der Energie und zur Behebung kleinerer körperlicher Unstimmigkeiten dient. Dieses mindestens zwölf- oder mehrtägige Kurprogramm umfasst alle traditionell bewährten Anwendungen auf Grundlage des Panchakarma (=innere Reinigung) und noch zusätzlich mit einigen SvasthaMed – Ansätzen.

Nach Ihrer Ankunft werden Sie vom Arzt untersucht der aufgrund des Ergebnisses dieser Untersuchung sowohl den Behandlungsplan als auch die zu verwendenden Öle und die Ernährung sehr individuell auf Ihre speziellen Bedürfnisse hin zugeschnitten bestimmt. Ihr täglicher Behandlungsplan umfasst 4-5 Termine, die zeitlich so eingeteilt werden müssen, dass den ayurvedischen Gesetzen und Richtlinien Rechnung getragen wird. Einige Behandlungen dürfen nur am Morgen erfolgen, andere wiederum dürfen nicht bei Regen verabreicht werden. Zwischen den Behandlungen sollen Zeitabstände eingebaut sein, so wie es die authentische ayurvedische Lehre vorschreibt, damit der Körper die aufgetragenen Öle aufnehmen kann und sich erholt.

Ayurvedische Medikamente werden vom Arzt gezielt im Einklang mit den verschriebenen Behandlungen abgestimmt und bestimmt. Sie erhalten diese morgens, abends und eventuell auch mittags.

Yoga und Meditation runden das Programm gemeinsam mit der vom Arzt individuell bestimmten Ernährung ab.

## Austrian Beach Resort: SvasthaMed

Die SvathaMed Kur mit integrierter Panchakarma Intensiv-Kur beinhaltet die Reinigung des Körpers (Panchakarma intensiv) und zusätzlich SvasthaMed Anwendungen, sie heilt und stärkt Ihre Gesundheit und Ihr Immun-System, entgiftet Ihren Körper, belebt die Abwehr, reanimiert die Selbstheilungskräfte Ihres Körpers und lädt zusätzlich Ihre Körperenergien auf und heilt Ihre Seele; kurz eine Kur, um gesund zu werden und zu bleiben!

Dieses Kurprogramm wurde vom Chefarzt des Austrian Beach Resort gemeinsam mit den Ärzten des Ayurveda-Hospitals auf vielfachen Wunsch der Gäste entwickelt und findet Anwendung, wenn bereits ein spezifisches Krankheitsbild vorliegt, das es zu bekämpfen gilt. Es dient neben dem Aufladen der Energie und der Entgiften des Körpers (wie bei Panchakarma Intensiv) zur Linderung und Beseitigung von Beschwerden, aber auch zur prophylaktischen Behandlung ( z.Bsp.: bei Krebserkrankungen im Anfangsstadium).

## **Ihr Urlaubsort - Austrian Beach Boutique & Ayurveda Resort**

Das in österreichischem Eigentum stehende Haus mit 10 Zimmern liegt am feinen, **weißbraunen Sandstrand in Dickwella**, im äußersten Süden der Tropeninsel. Abseits vom Trubel genießen Sie Luxus, gepaart mit unberührter Natur. Die stilvolle Eleganz des Hauses, das gediegene Ambiente und der besondere Charme der Architektur werden beeindrucken. Ein Restaurant mit Open-Air-Terrasse und Blick auf den tropischen Park, eine Aussichtsterrasse im ersten Stock mit Blick über den Indischen Ozean, kleiner Swimmingpool, das Ayurvedacenter, eine Ayurveda Pharmazie, ein Ärztezimmer und ein Meditationsrondell im Garten sowie eine überdachte Yogafläche bieten viele Möglichkeiten zur Entspannung. Wertvolle Ruhe für Ihre Ayurvedakur!

Das **Ayurveda Therapiezentrum** ist in zwei Häuschen im tropischen Garten untergebracht und umfasst 7 Therapieräume, eine ayurvedische Teebar sowie die Ayurveda-Medizinküche. Das Therapeutenteam ist sorgfältig vom Arzt ausgewählt, sowie speziell im Hospital geschult worden. Die Mahlzeiten werden von Ayurvedaköchen gesondert für jeden Gast zubereitet, wobei Gewürzen als zusätzliche Medizin große Bedeutung zukommt. Warmes Wasser und Kräutertees werden zu den Mahlzeiten gereicht. Durch die kleine Größe des Hauses ist der Umgang sehr familiär und die persönliche Betreuung durch das Team sehr zuvorkommend.

Die **Zimmer** sind mit Dusche/WC, SAT-TV, Telefon, Kingsize-Bett, Zimmersafe, Wasserkocher, Wasserflaschen, Moskitonetz und überdachter Terrasse mit Sitzmöbel ausgestattet. Klimaanlage gegen Aufpreis (€ 10,- pro Tag) vor Ort buchbar. Der Bademantel für Ihre Behandlungen wird vor Ort, täglich frisch, zur Verfügung gestellt.

Es stehen zwei Zimmerkategorien zur Auswahl:

**Standard Zimmer:** diese sind ebenerdig zum Eingangsbereich hin gelegen, etwas kleiner und haben keinen Ausblick.

**De Luxe Zimmer:** Große Zimmer mit Aussicht zum Garten/Meer, Terrasse. Die De Luxe Zimmer im ersten Stock sind Loft-Zimmer mit hoher Decke.

Der nächste Ort ist Dickwella, dieser ist ca. 3,5 bis 4 km entfernt.

**Ausflugsprogramm:** Vor Ort können Sie aus einer Auswahl unterschiedlicher Ausflüge wählen. Die Bezahlung erfolgt vor Ort.

Beispiele: Jale Nationalpark, Bundala Nationalpark, Udawallawa Nationalpark mit Elefantenwaisenhaus, Blow Hole, Dickwella offener Markt und höchste Buddhastatue Sri Lankas, Einkaufsfahrten nach Dickwella, Tangalle oder Matara, Dondra mit Vishnu-Tempelanlage und Leuchtturm (südlichster Punkt der Insel), Katharagama (zweitheiligste Stätte in Sri Lanka), Mulkirigala-Felsentempel. Lassen Sie sich im Hotel beraten. Sie können den Hotelfahrer buchen oder kleine Ausfahrten mit den lokalen Tuctucs (Mopedtaxi) unternehmen. Ausflüge sollten nur nach Abstimmung mit dem Ayurveda-Arzt unternommen werden, um Ihren Kurerfolg nicht zu beeinflussen.

## 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	1.580 €
24.10.2015	07.11.2015	X	1.580 €
28.10.2015	11.11.2015	X	1.580 €
31.10.2015	14.11.2015	X	1.580 €
04.11.2015	18.11.2015	X	1.580 €
07.11.2015	21.11.2015	X	1.580 €
11.11.2015	25.11.2015	X	1.580 €
11.11.2015	25.11.2015	X	1.580 €
14.11.2015	28.11.2015	X	1.580 €
18.11.2015	02.12.2015	X	1.580 €
21.11.2015	05.12.2015	X	1.580 €
25.11.2015	09.12.2015	X	1.580 €
28.11.2015	12.12.2015	X	1.580 €
02.12.2015	16.12.2015	X	1.580 €
05.12.2015	19.12.2015	X	1.580 €
09.12.2015	23.12.2015	X	1.580 €
12.12.2015	26.12.2015	X	1.580 €
16.12.2015	30.12.2015	X	1.580 €
19.12.2015	02.01.2016	X	1.580 €
23.12.2015	06.01.2016	X	1.580 €
26.12.2015	09.01.2016	X	1.580 €
30.12.2015	13.01.2016	X	1.580 €
02.01.2016	16.01.2016	X	1.580 €
06.01.2016	20.01.2016	X	1.580 €
09.01.2016	23.01.2016	X	1.580 €
13.01.2016	27.01.2016	X	1.580 €
16.01.2016	30.01.2016	X	1.580 €

20.01.2016	03.02.2016	X	1.580 €
23.01.2016	06.02.2016	X	1.580 €
27.01.2016	10.02.2016	X	1.580 €
30.01.2016	13.02.2016	X	1.580 €
03.02.2016	17.02.2016	X	1.580 €
06.02.2016	20.02.2016	X	1.580 €
10.02.2016	24.02.2016	X	1.580 €
13.02.2016	27.02.2016	X	1.580 €
13.02.2016	27.02.2016	X	1.580 €
17.02.2016	02.03.2016	X	1.580 €
20.02.2016	05.03.2016	X	1.580 €
24.02.2016	09.03.2016	X	1.580 €
27.02.2016	12.03.2016	X	1.580 €
02.03.2016	16.03.2016	X	1.580 €
09.03.2016	23.03.2016	X	1.580 €
12.03.2016	26.03.2016	X	1.580 €
16.03.2016	30.03.2016	X	1.580 €
19.03.2016	02.04.2016	X	1.580 €
23.03.2016	06.04.2016	X	1.580 €
26.03.2016	09.04.2016	X	1.580 €
30.03.2016	13.04.2016	X	1.580 €
02.04.2016	16.04.2016	X	1.580 €
06.04.2016	20.04.2016	X	1.580 €
13.04.2016	27.04.2016	X	1.440 €
23.04.2016	07.05.2016	X	1.440 €
27.04.2016	11.05.2016	X	1.440 €
30.04.2016	14.05.2016	X	1.440 €
07.05.2016	21.05.2016	X	1.440 €
14.05.2016	28.05.2016	X	1.440 €
21.05.2016	04.06.2016	X	1.440 €
28.05.2016	11.06.2016	X	1.440 €
04.06.2016	18.06.2016	X	1.440 €
11.06.2016	25.06.2016	X	1.440 €
18.06.2016	02.07.2016	X	1.440 €
25.06.2016	09.07.2016	X	1.440 €

02.07.2016	16.07.2016	X	1.440 €
09.07.2016	23.07.2016	X	1.440 €
16.07.2016	30.07.2016	X	1.440 €
23.07.2016	06.08.2016	X	1.440 €
30.07.2016	13.08.2016	X	1.440 €
06.08.2016	20.08.2016	X	1.440 €
13.08.2016	27.08.2016	X	1.440 €
20.08.2016	03.09.2016	X	1.440 €
27.08.2016	10.09.2016	X	1.440 €
03.09.2016	17.09.2016	X	1.440 €
10.09.2016	24.09.2016	X	1.440 €
17.09.2016	01.10.2016	X	1.440 €
24.09.2016	08.10.2016	X	1.440 €
01.10.2016	15.10.2016	X	1.440 €
08.10.2016	22.10.2016	X	1.440 €
15.10.2016	29.10.2016	X	1.720 €
22.10.2016	05.11.2016	X	1.720 €
29.10.2016	12.11.2016	X	1.720 €
05.11.2016	19.11.2016	X	1.720 €
12.11.2016	26.11.2016	X	1.720 €
19.11.2016	03.12.2016	X	1.720 €
26.11.2016	10.12.2016	X	1.720 €
03.12.2016	17.12.2016	X	1.720 €
10.12.2016	24.12.2016	X	1.720 €
17.12.2016	31.12.2016	X	1.720 €
24.12.2016	07.01.2017	X	1.720 €
31.12.2016	14.01.2017	X	1.720 €
07.01.2017	21.01.2017	X	1.720 €
14.01.2017	28.01.2017	X	1.720 €
21.01.2017	04.02.2017	X	1.720 €
28.01.2017	11.02.2017	X	1.720 €
04.02.2017	18.02.2017	X	1.720 €
11.02.2017	25.02.2017	X	1.720 €
18.02.2017	04.03.2017	X	1.720 €
25.02.2017	11.03.2017	X	1.720 €

04.03.2017	18.03.2017	X	1.720 €
11.03.2017	25.03.2017	X	1.720 €
18.03.2017	01.04.2017	X	1.720 €
25.03.2017	08.04.2017	X	1.720 €
01.04.2017	15.04.2017	X	1.720 €
08.04.2017	22.04.2017	X	1.520 €
15.04.2017	29.04.2017	X	1.520 €
22.04.2017	06.05.2017	X	1.520 €
29.04.2017	13.05.2017	X	1.520 €
06.05.2017	20.05.2017	X	1.520 €
13.05.2017	27.05.2017	X	1.520 €
20.05.2017	03.06.2017	X	1.520 €
27.05.2017	10.06.2017	X	1.520 €
03.06.2017	17.06.2017	X	1.520 €
10.06.2017	24.06.2017	X	1.520 €
17.06.2017	01.07.2017	X	1.520 €
24.06.2017	08.07.2017	X	1.520 €
01.07.2017	15.07.2017	X	1.520 €
08.07.2017	22.07.2017	X	1.520 €
15.07.2017	29.07.2017	X	1.520 €
22.07.2017	05.08.2017	X	1.520 €
29.07.2017	12.08.2017	X	1.520 €
05.08.2017	19.08.2017	X	1.520 €
12.08.2017	26.08.2017	X	1.520 €
19.08.2017	02.09.2017	X	1.520 €
26.08.2017	09.09.2017	X	1.520 €
02.09.2017	16.09.2017	X	1.520 €
09.09.2017	23.09.2017	X	1.520 €
16.09.2017	30.09.2017	X	1.520 €
23.09.2017	07.10.2017	X	1.520 €
30.09.2017	14.10.2017	X	1.520 €

Viele = ✓ Wenige = ! keine = X

## LEISTUNGEN

- > Inkludierte Leistungen:
- > • 14 Nächte Austrian Beach Hotel
- > • Ayurvedakur
- > • Ayurvedische Vollverpflegung
- > • Transfer ab/bis Flughafen Colombo

## NICHT ENTHALTENE LEISTUNGEN

- > Nicht enthalten im Preis: Flug, Reiseversicherung

## TEILNEHMER/INNEN

Mindestanzahl von Personen: 1

Maximalanzahl von Personen: beliebig

## ATMOSFAIR

nachdenken • klimabewusst reisen

atmosfair



**NEUE ENERGIE FÜR NEPAL: Helfen Sie das Klima zu schützen!** Beim Hin- und Rückflug für eine Person nach Sri Lanka entstehen klimarelevante Emissionen in Höhe von **3700 kg**. Durch einen freiwilligen Beitrag von **86 €** unterstützen Sie unser engagiertes Klimaschutzprojekt **NEUE ENERGIE FÜR NEPAL** und tragen so zur Entlastung unseres Klimas aktiv bei.

## 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.