



ASIEN: SRI LANKA

AYURVEDA AUF SRI LANKA: THE PRIVILEGE AYURVEDA RESORT

- > * kleines Resort in idyllischer Strandlage
- > * Raum für Rückzug
- > * familiäre Atmosphäre

Gönnen Sie Ihrer Gesundheit eine Ayurvedakur auf der tropischen Insel Sri Lanka, entspannen Sie unter Palmen, tauchen Sie ein in den blauen Indischen Ozean und genießen Sie vor allem die heilsame Ruhe. Das Privilege Ayurveda Resort südlich von Colombo, am feinen Sandstrand, bietet viel Privatsphäre und schmeichelt der Seele mit seiner lichtdurchfluteten Architektur.



REISEDETAILS

1. - 14. Reisetag: Zum Inhalt

Für Ihre Gesundheit

Das Hotel bietet **traditionelle Panchakarma Kuren** und allgemeine **Entschlackungs-, Verjüngungskuren und Entspannungskuren** an. Nach einer umfassenden ärztlichen Eingangsdiagnose wird der für Sie individuelle Ayurveda Behandlungs- und Ernährungsplan zusammengestellt. Die Behandlungsarten und Häufigkeit der Anwendungen (i. d. Regel 5 Anwendungen täglich) werden vom Arzt festgelegt. Das Ayurvedaprogramm beinhaltet Anwendungen, Öle, Kräutermedikationen und ayurvedische Vollverpflegung mit Getränken. Der Yogalehrer des Resorts ist international (besonders in Indien) ausgebildet und zählt zu Sri Lankas „Yoga-Gurus“. Yoga findet morgens statt. Die allabendliche Meditation unterstützt die Entspannung ideal.

Gemäß Ayurveda ist Gesundheit nicht ein Zustand, der durch Labortests oder jährliche Kontrolluntersuchungen definiert werden kann. Gesundheit ist vielmehr ein kontinuierlicher Prozess, der alle Aspekte des Lebens umfasst: physische, mentale, emotionale, spirituelle, familiäre, soziale und allgemeine Qualitäten. Eine Balance zwischen all diesen Bereichen zu erzielen/halten ist das wirkliche Maß für lebhaftige Gesundheit. In Ayurveda gibt es keine Durchschnittsperson oder standardisierte Behandlungspläne. Jeder Mensch wird als eigenes Individuum mit gänzlich individuellen Bedürfnissen angesehen und geschätzt. Darauf aufbauend kann der Ayurveda Arzt den optimalen Behandlungsplan für jeden einzelnen Klienten erstellen.

Ayurveda ist für jedermann geeignet. Es gibt zwei Ausrichtungen der Kur:

1. Heilen - Krankheiten heilen.

2. Vorbeugen - Die Gesundheit bewahren und Krankheiten vorbeugen.

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

Unser Eindruck

Das Privilege ist ein mondänes Herrenhaus, schlicht, großzügig, zurückgezogen, mit viel Raum für die Gäste. Die kleine Größe des Hauses macht eine sehr persönliche Betreuung möglich. Besonders wertvoll ist die Ruhe in der Anlage und in der umliegenden Nachbarschaft.

Ihr Urlaubsort - The Privilege Ayurveda Resort

Das familiäre The Privilege Ayurveda Resort am Ortsrand von Wadduwa, ca. 35 km südlich von Colombo, hat nur 12 Zimmer und steht ausschließlich Ayurvedagästen zur Verfügung. Die hellen Zimmer, die meisten mit seitlichem Meerblick, sind mit Sitzecke, Bad/WC, TV, Klimaanlage (nicht empfohlen während Ayurvedakur), Deckenventilator, Safe sowie Balkon oder Terrasse ausgestattet. Moskitonetz auf Anfrage.

Die kleine Größe des Hauses macht eine sehr persönliche Betreuung der Gäste möglich. Das Resort direkt am goldfarbigen Sandstrand liegt in einem großzügigen Palmengarten, mit Blick auf den Indischen Ozean. Ideal für lange Strandspaziergänge. Seine offene, helle Architektur – gestaltet vom renommierten Architekten Geoffrey Bawa – verleiht eine gewisse Leichtigkeit. Auch die Nachbarschaft des Hauses ist sehr ruhig.

Das Ayurvedazentrum mit den Behandlungsräumen ist puristisch eingerichtet.

Ein großer Swimmingpool steht zur Erfrischung bereit. In der kleinen Poolbar genießt man Säfte und Tee. Eine kleine Bücherauswahl und ein Computer mit Internet stehen den Gästen zur freien Nutzung zur Verfügung.

Das Restaurant des Privilege, im oberen Stockwerk mit wunderschönem Blick auf Garten und Meer, verwöhnt mit köstlich gesunder Ayurvedaküche. Die Ernährung erfolgt nach Beratung des Ayurvedaarztes. Die Produkte stammen größtenteils aus regionalem Anbau. Um auch zu Hause noch lange von den positiven Effekten des Ayurveda zehren zu können werden den Gästen Kochkurse angeboten.

Der Yogalehrer des Resorts ist international (besonders in Indien) ausgebildet und zählt zu Sri Lankas „Yoga-Gurus“. Yoga findet morgens statt. Die allabendliche Meditation unterstützt die Entspannung ideal.

Wadduwa ist ein kleiner Ort, etwa 35 km südlich von Colombo. Im Ort gibt es eine große Buddhastatue und Tempel. In der Nähe (mit dem Bus oder Tuktuk gut erreichbar) ist die Stadt Kalutara. Dort befindet sich ein für die Buddhisten des Landes sehr bedeutender Tempel. Ausflüge in die Umgebung können, in Abstimmung mit dem Behandlungsplan und mit Beratung und Organisation durch das Resort unternommen werden.

TERMINE UND PREISE			
von	bis	Plätze	Preis in €
01.01.2015	28.02.2015	X	1.716 €
05.09.2015	19.09.2015	X	0 €
12.09.2015	26.09.2015	X	0 €
19.09.2015	03.10.2015	X	0 €
26.09.2015	10.10.2015	X	0 €
03.10.2015	17.10.2015	X	0 €
10.10.2015	24.10.2015	X	0 €

17.10.2015	31.10.2015	X	0 €
24.10.2015	07.11.2015	X	0 €
28.10.2015	11.11.2015	X	0 €
31.10.2015	14.11.2015	X	0 €
04.11.2015	18.11.2015	X	0 €
07.11.2015	21.11.2015	X	0 €
11.11.2015	25.11.2015	X	0 €
14.11.2015	28.11.2015	X	0 €
18.11.2015	02.12.2015	X	0 €
21.11.2015	05.12.2015	X	0 €
25.11.2015	09.12.2015	X	0 €
28.11.2015	12.12.2015	X	0 €
02.12.2015	16.12.2015	X	0 €
05.12.2015	19.12.2015	X	0 €
09.12.2015	23.12.2015	X	0 €
12.12.2015	26.12.2015	X	0 €
16.12.2015	30.12.2015	X	0 €
19.12.2015	02.01.2016	X	0 €
23.12.2015	06.01.2016	X	0 €
26.12.2015	02.01.2016	X	0 €
30.12.2015	13.01.2016	X	0 €
02.01.2016	16.01.2016	X	0 €
06.01.2016	20.01.2016	X	0 €
09.01.2016	23.01.2016	X	0 €
13.01.2016	27.01.2016	X	0 €
16.01.2016	30.01.2016	X	0 €
20.01.2016	03.02.2016	X	0 €
23.01.2016	06.02.2016	X	0 €
27.01.2016	10.02.2016	X	0 €
30.01.2016	13.02.2016	X	0 €
03.02.2016	17.02.2016	X	0 €
06.02.2016	20.02.2016	X	0 €
10.02.2016	24.02.2016	X	0 €
13.02.2016	27.02.2016	X	0 €

17.02.2016	02.03.2016	X	0 €
20.02.2016	05.03.2016	X	0 €
24.02.2016	09.03.2016	X	0 €
27.02.2016	12.03.2016	X	0 €
01.03.2016	31.07.2016	X	1.470 €
02.03.2016	16.03.2016	X	0 €
05.03.2016	19.03.2016	X	0 €
09.03.2016	23.03.2016	X	0 €
12.03.2016	26.03.2016	X	0 €
16.03.2016	30.03.2016	X	0 €
19.03.2016	02.04.2016	X	0 €
23.03.2016	06.04.2016	X	0 €
26.03.2016	09.04.2016	X	0 €
30.03.2016	13.04.2016	X	0 €
02.04.2016	16.04.2016	X	0 €
06.04.2016	20.04.2016	X	0 €
09.04.2016	23.04.2016	X	0 €
13.04.2016	27.04.2016	X	0 €
16.04.2016	30.04.2016	X	0 €
23.04.2016	07.05.2016	X	0 €
01.08.2016	31.10.2016	X	1.302 €

Viele = ✓ Wenige = ! keine = X

LEISTUNGEN

- > Inkludierte Leistungen:
 - > • 14 Nächte The Privilege Ayurveda Resort
 - > • Ayurvedakur inkl. Behandlungen, Medikation, Yoga, Meditation
 - > • Ayurvedische Vollverpflegung und ayurvedische Getränke (Wasser, Tee, Säfte)
 - > • Transfer ab/bis Flughafen Colombo

NICHT ENTHALTENE LEISTUNGEN

- > Nicht enthalten im Preis: Flug, 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.

WEITERE INFOS

Programmhinweise

- > Tägliche An-Abreise möglich.

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