



ASIEN: INDIEN

## AYURVEDA-KUR INDIEN: AN DEN BACKWATERS IN SREEKANDAMANGALAM

- > Traditionelle Ayurveda-Kur
- > Langjährig auf Ayurveda geschultes Personal
- > All inklusive-Preis: Kost & Logis, Transport, ärztliche Konsultationen, Therapie, Rahmenprogramm
- > Betreuung durch deutschsprechende Gastfamilie
- > Ruhige und großzügige Resort-Anlage mit hohen ökologischen Standards
- > Ökologische Lebensmittel aus eigenem Anbau
- > Komplettbetreuung von Ankunft vor Ort bis Rückreise

### **Eine traditionelle Ayurveda-Kur unter Familienbetreuung**

Inmitten der Backwaters gelegen, eine Oase der Ruhe und Entspannung: Das Ayurveda Sreekandamangalam bei Kottayam wurde für die gelungene Vereinigung von traditioneller Ayurveda und Dorfurlaub in Kerala bereits mehrfach international ausgezeichnet.

Unsere Kurgäste werden von einem Arzt betreut, der in der über 300-jährigen Tradition einer örtlichen Arztfamilie praktiziert. Der Ayurveda-Arzt hat Erfahrung mit einer erstaunlichen Anzahl von Krankheitsbildern.

Die personalisierte Behandlung orientiert sich dabei ganz an medizinischer Erfahrung, nicht an Wellness-Moden.

Die Therapie basiert auf Massagen, ayurvedischer Küche und Kräutermedizin, die frisch hergestellt wird. Das Angebot von Yoga-Stunden und Meditation runden das Therapieprogramm ab.

### **Das Begleitprogramm & Das Resort**

Das Begleitprogramm offeriert den Kurgästen vielfältige Unterhaltungsmöglichkeiten: Kulturelle Abendprogramme wie landestypische Tänze, Ausflüge in nahegelegene Städte, eine Bibliothek mit belletristischen wie landeskundlichen Werken sowie Möglichkeiten zur Naturentdeckung. Auf Anfrage gibt es die Möglichkeit zum Instrumentalunterricht, Kursen im Tanz und Yoga oder zur Teilnahme an indischen Festlichkeiten.

Die Unterkünfte entsprechen landestypischer Bauweise (u.a. alt-indisch). Die Resorts weisen eine Pflanzenvielfalt von über 1.500 Arten auf.

### **Die Gastgeber & Die Philosophie**

Soziales Engagement ist seit 20 Jahren Teil der Aktivitäten des Resorts. Zu den Entwicklungsprojekten zählen Trinkwasserprojekte, Ausbildungshilfe und Selbstversorgungsinitiativen.

Die Gastgeber Dr. Mathew und Leelamony Moozhiyil haben selbst 20 Jahre in Deutschland gelebt. Derart vertraut mit europäischen Erwartungen ist die Entwicklung von Reiseangeboten gelungen, die bereits mit 5 Preisen ausgezeichnet wurden.



## **REISEDETAILS**

### **Ayurveda-Kur: BASIS Reisen Indien**

#### **Ayurveda im BASIS**

Inmitten einer grünen Oase mit Blick auf ein Reisfeld, Kokospalmen und tropischen Pflanzen liegt das Ayurveda-Zentrum. Hier wird unseren Gästen eine individuell auf ihre Bedürfnisse und/oder Beschwerden abgestimmte Ayurveda-Kur nach der Tradition von Ashtanga Ayurveda angeboten und von einem erfahrenen Ayurveda-Arzt überwacht. Sie werden in die Schatztruhe der Weisheiten über das „Wissen vom Leben“ eingeführt und erleben, dass diese ganzheitliche Therapieform Krankheiten heilen und Gesundheit stabilisieren kann. Der Lebensrhythmus wird durch Entspannung und Erholung ausgeglichen, Körper und Geist werden gestärkt.

#### **Tagesroutine**

Die Gäste sind herzlich eingeladen ihren Tag um 7 Uhr im Yoga-Zentrum mit einer Yoga-Stunde zu beginnen. Das Frühstück wird je nach Verordnung des Arztes zubereitet, falls die Gäste besondere gesundheitliche Voraussetzungen haben. Zu bestimmten Spezialbehandlungen gibt es starke Einschränkungen in der Ernährung und bestimmte Routinen. Die Mahlzeiten werden mit weniger Öl und Gewürze & mit viel Gemüse nach ayurvedischen Prinzipien aufbereitet. Auch Desserts mit saisonalen Früchten sind eine Besonderheit der Küche. Die Massage-Behandlungen sind in der Regel am Morgen und je nach ärztlicher Verordnung auch am Nachmittag. Die pflanzlichen Arzneimittel werden vor und / oder nach den Mahlzeiten nach dem Rezept des Ayurveda-Arzt verabreicht.

## **Kulturelles**

Wir bieten Kultur-Abende für unsere Gäste, so dass sie die indische kulturelle Vielfalt näher kennenlernen. ‚Countryboating‘ auf den Backwaters, musikalische Darbietungen und Naturkosmetische Gesichtsbearbeitungen sind nur ein kleiner Ausschnitt unseres Angebotsspektrums. Dorf- und Naturwanderungen sowie Tagesausflüge sind auch sonntags im Programm. Ein Trip nach Alleppey, dem "Venedig des Osten", ein Strandausflug zu unserem Beach-House oder eine Fahrt zur historischen Hafenstadt Cochin geben Ihnen die Möglichkeit einen Einblick in die kulturelle Vielfalt Indiens zu erlangen.

## **Unterkunft & Kurzeit**

Unsere Unterkünfte sind im traditionellen Kerala-Stil gebaute Häuser, die einer natürlichen Belüftung verfügen. Diese Häuser sind am Rande des Reisfeldes und in der Nähe der idyllischen Backwaters. Während der Ayurveda-Therapie werden unsere Gäste in Einzelzimmern untergebracht.

Für eine Ayurveda-Kur empfehlen wir unseren Gästen eine Mindestzeit von drei Wochen einzuplanen.

## **Allgemeines**

Die Anlage BASIS Sreekandamangalam liegt an den Backwaters und bietet viele Möglichkeiten zur Entspannung. Laufwege und ruhige Ecken am Ufer des Wassers machen die Ayurveda-Kur hier zu einem besonderen Erlebnis. Unsere Bibliothek mit einer Vielzahl von Büchern zu verschiedenen Themen ist für unsere Gäste frei zugänglich. Sie sind außerdem herzlich willkommen in unserer Schneiderei und Buchbinderei sich verschiedene schöne Mitbringsel wie Taschen und Rucksäcke sowie Schreibwaren wie Stoffbezogene Mappen, Notizbücher usw. auszusuchen.

Selbstverständlich bekommen Sie auch eine kleine Einführung zu BASIS (Bio Agricultural & Social Improvement Schemes) – ein Musterprojekt im Bereich sozialverantwortlicher & umweltbewusster Entwicklung mit internationalen Preisen ausgezeichnet u.a. den TODO! Preis. Ihren Wünschen und Ideen kommen wir gerne entgegen.

TERMINE UND PREISE			
von	bis	Plätze	Preis in €
01.08.2016	30.04.2017	X	1.125 €
14 Nächte/ 15 Tage			
01.08.2016	30.04.2017	X	1.545 €
21 Nächte/ 22 Tage			
01.08.2016	30.04.2017	X	1.951 €
28 Nächte/ 29 Tage			
01.08.2016	30.04.2017	X	2.315 €
35 Nächte/ 36 Tage			
01.08.2016	30.04.2017	X	2.637 €
42 Nächte/ 43 Tage			
01.08.2019	14.08.2019	X	1.125 €
Reisezeitraum individuell flexibel, auf Anfrage per Email			
03.08.2019	16.08.2019	X	1.125 €
03.08.2019	24.08.2019	X	1.545 €

Viele = ✓ Wenige = ! keine = X

## LEISTUNGEN

- > Preise in Euro pro Person, Transfers, Übernachtungen in landestypischen Heritage Zimmern der Mittelklasse, Ayurvedakurgäste werden während dem Zeitraum der Therapie in Einzelzimmern untergebracht, ayurvedische, vegetarische Vollpension nach Maßgabe des Arztes (inklusive Getränke); inklusiv Frühstück und Abendessen bei Rundreisen/ Ausflügen, deutsch- oder englischsprachige Reiseleitung im BASIS, deutsch- oder englischsprachige lokale Führer auf Rundreisen und Ausflügen, Eintrittsgelder, Programm laut Angebot, Änderungen vorbehalten; während des Aufenthaltes im BASIS: täglich Yoga; Koch- und Meditationskurse auf Anfrage.

## ZUSATZLEISTUNGEN

- > Aufschlag für 22tägigen Aufenthalt (420 €)

## NICHT ENTHALTENE LEISTUNGEN

- > Flüge, Visagebühren Indien, Trinkgelder, Kofferträgergebühren, persönliche Ausgaben, alkoholische Getränke, Reiseversicherungen oder eventuell anfallende Foto- und Videogebühren.

## 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 Indien entstehen klimarelevante Emissionen in Höhe von **3760 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: 0%
- > Fälligkeit der Restzahlung: 0 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 0 vor Reisebeginn möglich.

## WEITERE INFOS

### Reiseleiter/innen

- > Platzhalter Erwachsener

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