



EUROPA: PORTUGAL

AYURVEDA ÜBER DEM ATLANTIK

- > Authentischer Ayurveda auf Madeira
- > Yoga mit Blick über den Atlantik
- > Ganzjährig mildes Küstenklima

Direkt an der Küste, auf einer Klippe gelegen, befindet sich das kleine Vier-Sterne-Boutique-Hotel Alpino Atlantico. Entspannen Sie auf einer der balinesischen Sonnenliegen und genießen Sie den direkten Blick über den Atlantik! Das leise Rauschen der Brandung an den Klippen wirkt beruhigend und Sie spüren die herrlich frische Meeresbrise auf Ihrer Haut.

Ashoka Ayurveda Kurzentrum by Birgit Moukom

Wohltuende Massagen, intensive Kräuterbehandlungen und eine typgerechte Ernährung sorgen für Wohlbefinden und Entspannung. Spüren Sie, wie sich die heilende Wirkung der sanften ayurvedischen Behandlungen in Ihrem Körper ausbreitet und Ihnen ein Lächeln ins Gesicht zaubert! Das Kurprogramm wird ganz individuell auf Ihre Bedürfnisse und Befindlichkeiten ausgelegt und das Team des Kurzentrums kümmert sich kompetent und einfühlsam um Sie. Auf eine ganzheitliche und persönliche Betreuung wird hier viel Wert gelegt. Das angebotene Yoga-Programm hilft Ihnen, zu Ihrer eigenen Balance zurückzufinden.

Das Ayurveda Ärzte-Team besteht aus unterschiedlichen Spezialisten, die im Wechsel vor Ort sind.

Die Ayurveda-Ärztin Dr. Krishna Priya absolvierte 2016 ihren Abschluss (BAMS) und arbeitete seitdem in Kerala und Ungarn als Ayurveda-Medizinerin, bevor sie nach Madeira kam. Sie ist das ganze Jahr über vor Ort.

Dr. Shaik Abdul Latheef blickt auf 25 Jahre Berufserfahrung als Ayurveda-Mediziner zurück. Seit nunmehr 15 Jahren trägt er dazu bei Ayurveda in Portugal zu etablieren und zu verbreiten.

Frau Dr. Susanne Kaufmann, absolvierte 2012 ihr Masterstudium der Ayurveda-Medizin (MSc) an der University of Middlesex in England und arbeitete seitdem in Deutschland in einem Ayurvedazentrum.

Frau Dr. Harsha Gramminger führte von 1992 bis 2018 ihre eigene Panchakarma-Klinik in Deutschland und Italien.

Dr. Kiranlal hat an der University of Kerala studiert und arbeitete seitdem in unterschiedlichen Ayurveda Resorts in Asien, den USA, Deutschland und den Niederlanden.

Gemeinsam bietet dies eine optimale Kombination aus Spezialisten, die unterschiedliche Qualifikationen, Schwerpunkte und sowohl einen europäischen als auch indischen Hintergrund mitbringen.

##Ayurveda Kuren

Im Ashoka Ayurveda Kurzentrum werden unterschiedliche ganzheitliche Kurprogramme angeboten, die individuell auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt werden!

Entspannungskur

Die Kombination aus ayurvedischen Massagen, ayurvedischer Küche und einem entspannenden Yoga-Programm wirken regenerierend und entschlackend auf Ihren Körper und schenken Ihnen neue Vitalität. Diese Kur ist besonders geeignet, um strapazierte Nerven zu stabilisieren und neue Kräfte zu tanken. Genießen Sie die täglichen Öl-Massagen von erfahrenen Therapeuten und lassen Sie sich verwöhnen!

Panchakarma-Kur

Die Basis aller Kuren ist die Reinigungskur, die eine effektive und nachhaltige Entgiftung und Regeneration bewirkt. Diese Kur wird ab einem Aufenthalt von 14 Nächten angeboten und enthält eine umfassende Basis-Anamnese mit Pulsdiagnostik. Die Anwendungen erfolgen nach einem täglich auf Sie abgestimmten Behandlungsplan und nach den täglichen Konsultationen mit dem Ayurveda-Arzt. Während der Kur erhalten Sie eine persönliche und fürsorgliche Begleitung. Yoga, Meditation und Ayurveda-Vorträge runden das Programm ab.

Stärkungskur

Diese Spezialkur stärkt Ihre geistige und psychische Kraft und wirkt aufbauend und vitalisierend für Ihren Körper und Geist. Hierbei wird die Reinigungskur unter anderem mit einem gezielten mentalen Coaching, Meditation und holistischer Kinesiologie verbunden. Diese Kur eignet sich besonders zur Stressreduktion und Burnout-Prävention.

Ayurveda-Abnehm-Kur

Bei der Ayurveda-Abnehm-Kur handelt es sich um eine Kombination aus östlicher und westlicher Medizin. Individuelle Behandlungen und ein ausgewogener, auf Sie individuell zusammengestellter Ernährungsplan helfen Ihnen das Verdauungsgleichgewicht wieder herzustellen und Ihnen Stoffwechsel anzuregen. Abgerundet wird die Kur mit Personal-Trainer-Stunden im hauseigenen Fitness- und Yogabereich.

Ayurveda-Immun Booster

Bei dieser Kur geht es darum, Ihren Körper vor äußeren Einflüssen zu schützen und das Immunsystem zu stärken. Laut Ayurveda wird das Immunsystem zu 80 % vom Verdauungstrakt bestimmt, weshalb diese Kur sich vor allem darauf fokussiert.

Kalari-Kur

Bei dieser Kur wird Ayurveda optimal mit der Kalari-Therapie ergänzt, die Blockaden und

Spannungen löst. Insgesamt reduziert sich durch die Therapie der Druck und Stress in der Wirbelsäule und den Gelenken, was sich wiederum nachhaltig positiv auf die Haltung, Beweglichkeit und Vitalität auswirkt.

Ayurveda Long-Covid Kur

Dieses neu entwickelte Programm in Zusammenarbeit mit Dr. Harsha Gramminger verringert Long-Covid Symptome und stärkt Ihr Immunsystem. Die Selbstheilungskräfte werden aktiviert. Zudem liegt der Fokus darauf, die Durchblutung zu stärken, Schlaf- und Konzentrationsstörungen vorzubeugen und die Sauerstoffversorgung im Körper zu verbessern. In den privaten Yoga-Stunden konzentrieren Sie sich auf die Öffnung des Brustkorbes. Ein zusätzlicher Ausflug in die schöne Natur Madeiras zum Waldbaden rundet das Programm ab.

##Ihre Ayurveda-Kur unter besonderen Voraussetzungen

Das Team vom Alpino Atlantico freut sich, Sie begrüßen zu dürfen. Natürlich wird es aufgrund von COVID-19 angepasste Sicherheits- und Hygienemaßnahmen geben. Hierzu stehen wir in engem Kontakt mit dem Haus und stellen Ihnen in unserem Detailprogramm die einzelnen Maßnahmen zu Ihrer Sicherheit vor.

##Wohnen

Die 24 Zimmer sind mit modernen portugiesischen Möbeln und Korbstühlen eingerichtet. Die großen Betten haben orthopädische Matratzen und sorgen für gesunden und erholsamen Schlaf. Die Zimmer sind ausgestattet mit Minibar, Wasserkocher, Klimaanlage, Mietsafe, Flatscreen-TV und WLAN. Ein großzügiges Bad/WC mit moderner Dusche, Marmorwaschtisch, Spiegel und Haartrockner runden das Erscheinungsbild ab. Jedes der Zimmer verfügt über einen kleinen privaten Balkon mit frontalem Meerblick - manchmal kann man von hier in der Bucht Delfine beobachten. Zusätzlich zu den Doppelzimmern gibt es 3 Suiten, die ebenfalls zum Meer ausgerichtet sind. Sie liegen ebenerdig, verfügen über einen getrennten Wohn- und Schlafbereich und haben einen direkten Zugang in den Garten mit Terrasse und Meerblick.

##Genießen

Unter freiem Himmel köstliche ayurvedische Speisen genießen und dabei den Blick über den Atlantik schweifen lassen, was kann schöner sein? Das Restaurant und die großzügige Terrasse bieten einen wundervollen Rahmen für die vielfältigen, teils mediterran anmutenden Speisen nach ayurvedischer Art. Diese werden täglich frisch von den Ayurveda-Kköchen zubereitet. Hierbei wird viel Wert auf regionales Gemüse aus biologischem Anbau gelegt.

##Anreisen

Das Hotel liegt etwa 15 Minuten vom Flughafen in Santa Cruz entfernt. Gerne vermitteln wir Ihnen einen passenden Flug ab Ihrem gewünschten Abflughafen. Die besten Nonstop-Verbindungen gehen ab den meisten Flughäfen dienstags, donnerstags und samstags. Gerne beraten wir Sie hierzu persönlich. Für die Anreise zum Hotel bestellen wir Ihnen gerne einen Transfer zum Selbstkostenpreis.

Seit 2011 ist das Galo Resort mit dem "Green Key" zertifiziert. Das bedeutet, dass die drei Schwesternhotels besonders umweltverträglich arbeiten. Hierzu gehört der sorgfältige Umgang

mit Wasser, Energie und Abfall. Das Galo Resort engagiert sich in einigen nachhaltigen Aktivitäten, in die auch die Gäste eingebunden werden. So gibt es beispielsweise eine Baumpflanz-Aktion und eine gemeinsame Müll-Sammelaktion.

Lassen Sie den Blick über den Atlantik schweifen, während Sie im Garten des Hotels entspannen. Unterschiedliche Ayurveda-Kuren werden Ihnen hier auf Madeira angeboten. Entspannen Sie Körper und Geist!



TERMINE UND PREISE			
von	bis	Plätze	Preis in €
01.05.2022	31.05.2022	X	1.334 €
Preisbeispiel für 6 Kurtage in der Kategorie Doppelzimmer. Preisliste siehe oben!			
01.06.2022	30.06.2022	X	1.404 €
Preisbeispiel für 6 Kurtage in der Kategorie Doppelzimmer. Preisliste siehe oben!			
01.07.2022	31.08.2022	X	1.474 €
Preisbeispiel für 6 Kurtage in der Kategorie Doppelzimmer. Preisliste siehe oben!			
01.09.2022	30.09.2022	X	1.404 €
Preisbeispiel für 6 Kurtage in der Kategorie Doppelzimmer. Preisliste siehe oben!			
01.10.2022	31.10.2022	X	1.334 €
Preisbeispiel für 6 Kurtage in der Kategorie Doppelzimmer. Preisliste siehe oben!			
01.11.2022	30.11.2022	X	1.439 €
Preisbeispiel für 6 Kurtage in der Kategorie Doppelzimmer. Preisliste siehe oben!			
01.12.2022	22.12.2022	X	1.369 €
Preisbeispiel für 6 Kurtage in der Kategorie Doppelzimmer. Preisliste siehe oben!			
23.12.2022	08.01.2023	X	1.516 €
Preisbeispiel für 6 Kurtage in der Kategorie Doppelzimmer. Preisliste siehe oben!			
09.01.2023	29.01.2023	X	1.369 €
Preisbeispiel für 6 Kurtage in der Kategorie Doppelzimmer. Preisliste siehe oben!			
30.01.2023	05.03.2023	X	1.439 €
Preisbeispiel für 6 Kurtage in der Kategorie Doppelzimmer. Preisliste siehe oben!			
06.03.2023	02.04.2023	X	1.460 €
Preisbeispiel für 6 Kurtage in der Kategorie Doppelzimmer. Preisliste siehe oben!			
03.04.2023	15.04.2023	X	1.516 €
Preisbeispiel für 6 Kurtage in der Kategorie Doppelzimmer. Preisliste siehe oben!			
16.04.2023	24.04.2023	X	1.460 €
Preisbeispiel für 6 Kurtage in der Kategorie Doppelzimmer. Preisliste siehe oben!			
25.04.2023	30.04.2023	X	1.516 €
Preisbeispiel für 6 Kurtage in der Kategorie Doppelzimmer. Preisliste siehe oben!			

Viele = ✓ Wenige = ! keine = X

LEISTUNGEN

- > Übernachtung in der gewählten Zimmerkategorie
- > Ayurvedische, vegetarische Vollpension • Ayurvedische Getränke
- > Eingangsdiagnose, Abschlussgespräch und Konsultationen bei ayurvedischen Ärzten • Alle Anwendungen gemäß gebuchter Kur • Täglich Yoga • Einmal wöchentlich Meditation oder Yoga-Nidra • Ernährungs- und Lifestyleberatung • Einmal wöchentlich Ayurveda-Vortrag und Kochkurs • Persönliche und emotionale Begleitung während der Kur • NEUE WEGE Informationsmaterial
- > Zusätzlich bei der Panchakarma-Kur: • Ayurvedische Medizin • Spezialbehandlungen (Schmerzbehandlung, Gewichtsreduzierung, Schlafstörungen, etc.) • Ergänzende Therapieformen wie Akupunktur, Physiotherapie, Coaching, Osteopathie (die Kur beinhaltet 2 Behandlungen täglich) • Virechana (ayurvedisches Abführen) • Nasya (ayurvedische Nasenreinigung) – falls notwendig
- > Zusätzlich bei der Stärkungs-Kur: • Ayurvedische Medizin • Spezialbehandlungen (Schmerzbehandlung, Gewichtsreduzierung, Schlafstörungen, etc.) • Ergänzende Therapieformen wie Akupunktur, Physiotherapie, Coaching, Osteopathie (die Kur beinhaltet 2 Behandlungen täglich) • Virechana (ayurvedisches Abführen) • Nasya (ayurvedische Nasenreinigung) – falls notwendig • Energetische Behandlungen (Personal Coaching, Energetic Healing, Atemtechniken)
- > Zusätzlich bei der Abnehm-Kur: • Eine Anwendung pro Tag • Viermal Personal-Training im Galo Fitness-Studio
- > Zusätzlich bei der Immun Booster-Kur: • Eine Anwendung pro Tag • Einmal täglich am Morgen eine private Yogastunde • Waldbaden (geführte Meditation im Wald)
- > Zusätzlich bei der Kalari-Kur: • jeweils 1,5 Stunden pro Tag Kalari-Therapie anstelle der klassischen, ayurvedischen Anwendungen
- > Zusätzlich bei der Long-Covid Kur: • insgesamt 23 ayurvedische Anwendungen • 10x private Yogaeinheiten und 2x private Meditation • Waldbaden (geführte Meditation im Wald)

ZUSATZLEISTUNGEN

- > (0 €)
Flug ab Ihrem gewünschten Abflughafen (Preis auf Anfrage)
- > (0 €)
Reiseversicherung (Preis auf Anfrage)
- > (18 €)
Flughafentransfer - pro Strecke

NICHT ENTHALTENE LEISTUNGEN

- > Öko-Steuer der Gemeinde Santa Cruz in Höhe von 1 Euro pro Person / pro Tag (Wird maximal 5 Tage belastet, also maximal 5 Euro pro Person)

TEILNEHMER/INNEN

Mindestanzahl von Personen: 1

Maximalanzahl von Personen: 99

ATMOSFAIR



NEUE ENERGIE FÜR NEPAL: Danke, dass Sie helfen das Klima zu schützen! Beim Hin- und Rückflug für eine Person nach Portugal entstehen klimarelevante Emissionen in Höhe von **1513 kg**. In Ihrem Reisepreis ist die Kompensation dieser Emissionen bereits inkludiert. Mit diesem Beitrag 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: 20%
- > 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 14 vor Reisebeginn möglich.
- > Bitte bei Zahlung immer Rechnungsnr. und Kundenr. (s.o.) angeben. Durch diese Bestätigung wird Ihre Anmeldung rechtsverbindlich. Bitte überprüfen Sie daher unbedingt, ob die Namen auf dieser Bestätigung korrekt sind. Die Schreibweise von Vorname und Namen im Ticket muss mit der Schreibweise im Reisepass, bzw. Ausweis übereinstimmen. Eine weitere Zahlungsaufforderung erfolgt nicht mehr. Überweisen Sie bitte Anzahlung und Restzahlung auf unser Konto IBAN: DE83382501100003000478, BIC: weladed1eus bei der KSK Euskirchen. Leisten Sie bitte die Restzahlung bis spätestens 14 Tage vor Reisebeginn, damit wir Ihnen die Reiseunterlagen rechtzeitig zusenden können. Anbei finden Sie den gesetzlich vorgeschriebenen Sicherheitsschein zur Absicherung Ihrer Gelder. Dieser Buchungsbestätigung liegen unsere Reisebedingungen und die unserer Leistungsträger zugrunde. Beachten Sie die Hinweise in unseren AGBs zu: Obliegenheit zur Mängelanzeige: Ziff. 10.1; Vertragskündigung wg. Mängelanzeige: Ziff. 10.2; Ausschlussfrist: Ziff. 10.3 und Verjährung: Ziff. 10.5. Die Umsatzsteuer richtet sich nach der Sonderregelung für Reisebüros laut §25 UStG. Nach Eingang des gesamten Betrages, aber frühestens 14 Tage vor Reisebeginn erhalten Sie von uns die letzten Reiseunterlagen.

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