

ASIEN: SRI LANKA

AYURVEDA KUR RESORT LANKA AM SEE

- > Ruhige Lage an einem idyllischen See – perfekt zum Entschleunigen
- > Resort unter sri-lankisch-Schweizer Leitung
- > Traditionelles Ayurveda
- > Individuell auf Sie zugeschnittene Kurprogramme
- > Kompetente Ayurveda-Ärztinnen im Resort (24/7)
- > Ayurvedische Ernährungsberatung
- > Bei 7 Tagen Aufenthalt eine Bootsfahrt auf dem See inklusive
- > Ab 8 Tagen Aufenthalt 1 Ganztagesausflug inklusive
- > Viel Liebe zum Detail

Nur etwas mehr als eine Stunde Fahrzeit vom Flughafen Colombo entfernt führt die Fahrt Sie bereits durch üppiges Grün; Reisfelder und kleine Ortschaften ziehen an Ihnen vorüber und so beginnt Entschleunigung bereits während der Anfahrt.

Im Kur Resort Lanka am See angekommen erwarten Sie 12 liebevoll individuell gestaltete, komfortable Bungalows am Ufer eines ruhigen Sees – freuen Sie sich auf Ruhe und Erholung, auf die Geräusche der Natur und den Anblick zahlreicher exotischer Vögel, die Sie zu ihrem ganz eigenen Konzert einladen. Zwischen einigen Bungalows plätschern Brunnen, der Wind raschelt in den Mango- Zimt,- und Jackfruitbäumen und in den Teebüschen, aus denen in einiger Zeit eigener Tee gewonnen werden wird. Ab und an erklingen in der Ferne Gesänge aus dem Tempel.

Das Resort steht unter sri-lankisch-schweizerischer Führung, deutschsprachige Gästebetreuer stehen Ihnen gern zur Verfügung, so dass es keine Sprachbarrieren gibt.

Erleben Sie im Kur Resort Lanka am See traditionelles Ayurveda, lösen Sie sich vom Alltag, verbinden Sie sich mit der Natur und Ihrem inneren Selbst und lassen Sie Körper, Geist und Seele wieder eins werden.

Das Kur Resort Lanka am See wurde aus dem Wunsch geboren, traditionelle ayurvedische Heilmethoden, wie sie von den Weisen und alten Texten vorgeschrieben sind, in einer reinen und authentischen Form anzubieten. Dies bedeutet, Störungen des Gleichgewichtes der ayurvedischen Doshas, die zu Krankheitserscheinungen führen, an ihren Ursachen anzugehen

anstatt nur die Symptome zu behandeln und so eine tiefgreifende Heilung zu unterstützen.

Kombinieren Sie in Ihrer Zeit im Kur Resort Lanka am See individuelle auf Sie zugeschnittene Ayurveda-Behandlungen, Yoga, Meditation, ayurvedische Ernährungsberatung und regionale, biologische vegetarische oder vegane Küche.

Die im Resort angebotenen Ayurveda-Behandlungen umfassen: Gewichtsmanagement, Stressabbau und -bewältigung, Anti-Aging, Detox, Schönheitspflege sowie krankheitsspezifische Behandlungen z. B. für Post-Covid oder Diabetes-Patienten. Akupunktur ist in den Leistungen enthalten.

Die im Hotel verwendeten Massage-Öle und ayurvedischen Medizin-Präparate werden unter ärztlicher Aufsicht und streng nach vedischen Gesichtspunkten hergestellt und verarbeitet, so dass eine gleichbleibend hohe Qualität garantiert werden kann.

Die Heilpflanzen, die bei der Zubereitung der Kräuterheilmittel verwendet werden, stammen aus Kuliyaipitiya, einem Dorf mit starker heilender Energie und reich an ayurvedischem Wissen; einem Ort, an dem praktizierende Ärzte über Generationen hinweg in die Tradition des Ayurveda hineingeboren werden.

Die Bungalows

Wählen Sie aus 12 individuell gestalteten Chalets inmitten der Natur mit freiem Blick auf den See und den dahinter liegenden Wald. Die Größe der Bungalows ist identisch.

10 Bungalows sind mit Duschen ausgestattet, 2 Bungalows mit Badewanne.

Alle Bungalows verfügen über einen Balkon oder Terrasse mit stilvollen Holzmöbeln und Blick auf den See. Sie sind ausgestattet mit 2 Queen-Size Betten oder einem großem Doppelbett, Kleiderschrank, Safe, TV, Schreibtisch mit Stuhl, kostenlosem WiFi, einem kleinen Kühlschrank, Heißwasserkocher und Trinkwasser, das täglich aufgefüllt wird.

Ayurvedische Küche im Kur Resort Lanka am See

Unterstützt beim Entgiften und Regenerieren – gesund essen ohne auf Genuss zu verzichten.

Genießen Sie köstliche vegane und vegetarische Mahlzeiten, die nach ayurvedischen Vorgaben geplant und zubereitet werden, um Ihnen Prana-verbessernde Ernährung zu bieten. Alle Produkte stammen aus der Region und aus biologischem Anbau. Alle oder einige Ihrer Mahlzeiten können basierend auf Ihrem Behandlungsplan personalisiert werden.

Eine qualifizierte Ernährungsberaterin führt wöchentlich kostenlose Workshops durch, wie Sie die Planung und Zubereitung von Mahlzeiten mit in Europa frei verfügbaren Zutaten aus Ihrer Region

fortsetzen können, um Ihre gesundheitsfördernde Essgewohnheit auch nach Ihrer Rückkehr fortzusetzen.



REISEDETAILS

1. Reisetag: Tag 1 - Tag 15

Klassische Ayurveda Kur

(14 Nächte/15 Tage)

Eingangskonsultation

regelmäßige Arztkonsultationen

ärztliche Schluss-Konsultation

Kopf-, Nacken- und Gesichtsmassage

Fußmassage

Pindasweda (Kräuterstempelmassage)

Ganzkörpermassage

4-händige Synchronmassage

Intensivmassage

Dampfbad

Ghee

Reinigungstag

Shirodhara (Stirnguß)

Nasenreinigung (Nasya)

Kräuterbad oder Blütenbad

Meditation & Yoga

Tägliche ayurvedische Medizin nach Verordnung der Ayurveda- Ärzte

Ernährungsberatung

Circa 50 Anwendungen

Weitere Anwendungen können zugebucht werden.

Ein entspannendes und stressbewältigendes Programm, besonders geeignet zur Vorbeugung, zur Gesunderhaltung und für Gäste ohne ernsthafte Erkrankungen.

Die genaue Anzahl und Art der Anwendungen wird in der Eingangskonsultation ganz individuell für Sie festgelegt.

TERMINE UND PREISE			
von	bis	Plätze	Preis in €
01.05.2023	30.06.2023	X	2.079 €
Preis pro Person im Doppelzimmer			
01.07.2023	30.04.2024	X	2.310 €
Preis pro Person im Doppelzimmer			

Viele = ✓ Wenige = ! keine = X

LEISTUNGEN

- > Flughafentransfers hin und zurück
- > Ihre Original-Ayurveda-Kur inkl. aller von den Ayurveda-Ärztinnen verordneten ayurvedischen Medikamente
- > Tägliche Konsultationen mit den qualifizierten ayurvedischen Ärztinnen
- > Ayurvedische Vollpension inkl. alkoholfreie Getränke, tägliche Teestunde am Nachmittag
- > Alle in Ihrem Behandlungsplan enthaltenen Anwendungen
- > Teilnahme am Yogaprogramm mit qualifizierter Yoga-Lehrerin
- > Teilnahme am Meditationsprogramm
- > Wöchentliche ayurvedische Ernährungsberatung, deutschsprachig
- > Gästebetreuung auf Deutsch und Englisch, weitere Sprachen auf Anfrage
- > 1 Bootsfahrt auf dem See bei einem 1 wöchigen Aufenthalt
- > 1 Ganztages-Ausflug zur Ayurveda-Öl-Manufaktur ab 8 Nächten Aufenthalt
- > Kostenloses Wifi in allen Bereichen
- > Klimaanlage im Zimmer
- > Gelegentlich Abendunterhaltung, Vorträge, kulturelle Veranstaltungen

ZUSATZLEISTUNGEN

- > Einzelzimmerzuschlag (599 €)
- > Einzelzimmerzuschlag (658 €)

NICHT ENTHALTENE LEISTUNGEN

- > internationale Flüge
- > Visum für Sri Lanka

TEILNEHMER/INNEN

Mindestanzahl von Personen: 1

Maximalanzahl von Personen: 24

ZAHLUNGSMODALITÄTEN

- > Höhe der Anzahlung in Prozent des Reisepreises: 20%
- > Fälligkeit der Restzahlung: 30 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.

WEITERE INFOS

Programmhinweise

- > Lage des Resorts
- > Das Kur Resort Lanka am See befindet sich in Bentota, im Süden der Insel, in einer ruhigen Umgebung am See-Ufer, um Ihnen eine individuelle traditionelle Ayurveda-Therapie zu bieten.
- > Transferzeit
- > ab/bis Flughafen Colombo: ca. 1 ½ Std
- > Zum Strand von Bentota gelangen Sie in
- > ca. 15-20 Minuten mit dem Tuktuk

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