



AYURVEDA-UND  
YOGAPRAXIS

Surya

**VORANKÜNDIGUNG!**

## Yoga und Ayurveda mit Dagmar Battermann

### im Kingdom Ayurveda Resort

**königlich . natürlich . gesund**

Reisetermin: 15.09.2018 – 30.09.2018



#### Das Kingdom Ayurveda Resort

Unser Haus liegt direkt am wunderschönen weißen vollkommen unberührten Sandstrand. Ein Strandlauf früh am Morgen bei Sonnenaufgang ist der ideale Start in den Tag. Im gepflegten Garten finden Sie unter den Frangipani Bäumen und Kokospalmen die langersehnte Ruhe und Entspannung und der Garten ist auch das Zuhause vieler Vögel. Das fröhliche Zwitschern hören Sie schon früh am Morgen. Die Gästezimmer bieten Ihnen einen angenehmen Komfort und entsprechen europäischem Standard. Jedes Zimmer hat einen Balkon oder Terrasse mit direktem Meerblick. Die genussvollen Mahlzeiten servieren wir Ihnen in unserem Open-Air-Restaurant. Ihr Blick kann auch dort durch den prächtigen Garten schweifen oder das tiefe Blau des Meers erblicken. Das Ayurvedazentrum ist aus hochwertigen Naturmaterialien erbaut und diese unterstützen den Entgiftungsprozess der Behandlungen unseres erfahrenen Therapeutenteams. **Frau Dr. Dinali** und **Herr Dr. Athula** sind erfahrene Ayurveda-Ärzte, behandeln jeden Gast individuell und entsprechend seiner Konstitution schonend und sanft. Dieser Behandlungsweg verspricht höchstmöglichen Erfolg und führt unsere Gäste wieder in Ihre eigene Kraft. Der Gast kehrt erfrischt an Körper, Geist und Seele voller Lebenslust nach Hause zurück. Das gesamte Team verfolgt das Ziel, unseren Gästen authentische Ayurvedakuren in natürlicher und familiärer Atmosphäre zu bieten. Dieser hohe Qualitätsstandard im Gesamtkonzept wurde vom Ministerium für Ayurveda mit einem **Zertifikat** bestätigt. Wir sind stolz auf diese Auszeichnung, die nur wenigen Häusern auf Sri Lanka erteilt wird.

#### Ayubowan im Kingdom Ayurveda Resort!

##### Beratung und Buchung

Inge Volkert wohlfühlen<sup>1</sup>

Tel. 0911 749 37 36

E-Mail: [reservation@kingdom-ayurveda.de](mailto:reservation@kingdom-ayurveda.de)

Internet: [www.kingdom-ayurveda.de](http://www.kingdom-ayurveda.de)

Ayurveda- und Yogapraxis Surya

Dagmar Battermann

Tel. 0441 99864499



## Gästezimmer

### Standardzimmer (Doppelzimmer und Einzelzimmer)

Die Standardzimmer befinden sich im 1. Stock des Haupthauses und sind circa 22qm groß. Sie sind mit einem Queen-Size-Bett (bzw. Einzelbett) mit Moskitonetz ausgestattet. Die Zimmer haben einen großen Balkon mit bequemer Bestuhlung und direkten Meerblick. Ein Ventilator sorgt für ein angenehmes Raumklima. Ein Safe sichert Ihre Wertsachen.

### Superior-Zimmer (Doppelzimmer und Einzelzimmer zur Alleinbenutzung)

Die Superior-Zimmer befinden sich im 1. Stock des Haupthauses oder im Erdgeschoss und sind circa 24qm groß. Sie sind mit einem Queen-Size-Bett mit Moskitonetz ausgestattet. Die Zimmer haben eine große Terrasse oder eine Loggia mit bequemer Bestuhlung und direktem Meerblick. Ein Ventilator sorgt für ein angenehmes Raumklima und bei Bedarf können Sie die Klimaanlage zusätzlich individuell regulieren. Ein Safe sichert die Wertsachen.

Hatha Yoga mit **Dagmar Battermann** – Ich bin Ayurveda-Therapeutin und Yogalehrerin mit langjähriger fundierter Ausbildung und Praxiserfahrung und biete Yogaunterricht, authentische Massagen und Anwendungen nach tausende Jahre alten indischen Gesundheitslehre des Ayurveda an. Mehrere Indienaufenthalte brachten mir Yoga, Meditation und Ayurveda nahe. Die Ganzheitlichkeit dieser Wissenschaft faszinierten mich sehr und weckten mein Interesse diese heilsamen Techniken für mich selbst zu erlernen und weiterzugeben. Seit 1997 unterrichte ich Yoga in verschiedenen Einrichtungen und Firmen. Im Laufe der Zeit absolvierte ich zwei Yogalehrer-Ausbildungen und durfte bei vielen Fortbildungen verschiedene inspirierende Yogalehrende kennenlernen. Das hat meinen eigenen Yogaunterrichtsstil beeinflusst, der im Wesentlichen auf den klassischen Hatha Yoga basiert. Im Jahr 2005 beendete ich meine Ayurveda-Therapeuten Ausbildung und bilde mich auf diesem Gebiet ständig weiter. Seit 2006 führe ich meine Praxis „Surya Ayurveda und Yoga“ in Oldenburg. Mit viel Freude begleite ich jetzt Menschen auf Ihrem Weg zu mehr Gesundheit und Wohlbefinden. Ich freue mich ganz besonders auf die Zeit im Kingdom Ayurveda Resort, ein wunderschöner Platz zum Erholen und Entspannen.

## Die Kur

Jede Ayurvedakur beginnt mit der ersten Untersuchung durch unsere Ärzte. Der traditionelle „Vaidya“, so nennt man einen Ayurveda - Arzt, untersucht seinen Patienten sehr ausführlich und braucht aber fast keine medizinischen Instrumente. Mit dem Einsatz all seiner Sinne erfasst er seinen Patienten wirklich ganzheitlich: Er tastet den Puls und schaut sich Zunge, Fingernägel sowie Haut seines Gegenüber genau an. Zudem fragt der Doktor auch nach den genauen Lebensumständen seiner Patienten und bestehenden Krankheiten in der Familie.

## Die Pulsdiagnose

Erst mit Hilfe dieser präzisen Analyse erhält der Arzt ein individuelles Gesamtbild, auf dessen Grundlage er dann das Konzept für seine Vorgehensweise erstellt. Durch die täglichen Besuche sind die Ärzte in der Lage, sofort auf den Kurverlauf eines Gastes zu reagieren und auf die täglichen Behandlungen Einfluss zu nehmen. Somit können wir sicherstellen, dass jeder Gast die notwendigen Behandlungen bekommt. Das macht für uns eine authentische und traditionelle Ayurvedakur aus und unterscheidet uns positiv von vielen anderen Resorts auf Sri Lanka.



## Die Behandlungen

In den Behandlungen unterscheidet Ayurveda innere und äußere Anwendungen. Die Therapien sind stets sanft und angenehm. Sie bekämpfen keine Symptome, sondern stärken Körper und Geist, so dass der Mensch von innen heraus gesund kann. Im inneren Behandlungskonzept dieser Kur werden Heilmittel und Nahrungsmittel angewendet. Rezepturen aus Kräutern, Wurzeln, Früchten, Blüten oder Baumrinden werden je nach Konstitution und Krankheit für jeden Gast individuell zubereitet und dosiert verabreicht. Im Bereich der äußeren Therapie kommen Massagen, Bäder und andere Behandlungen zum Einsatz.

## Preise pro Person vorbehaltlich finaler Endbestätigung am 31.10.2017 (nach Flugplanfreigabe)

Belegung	Zimmer	Ausstattung	Ventilator Klimaanlage	14 Nächte
2-er	Standard 1.OG	Dusche/WC Queensizebett	Ventilator	Circa € 2.200,00
2-er	Superior 1.OG oder EG	Dusche/WC Queensizebett	Ventilator u. Klimaanlage	Circa € 2.400,00

Zuschläge für Einzelzimmer bzw. Doppelzimmer zur Alleinbenutzung ab € 200,- (siehe Anmeldeabschnitt)

## Leistungen ab/bis Hamburg

- inklusive Flug ab/bis Hamburg mit Emirates als Saver Tarif (inkl. Rail & Fly)
- 13 Tage Ayurveda-Panchakarma Kur / 14 Übernachtung
- Erstanamnese / Abschlusskonsultation mit Ernährungsempfehlung für zuhause
- verordnete Medizin zur Kur
- tägliche ärztliche Betreuung und Untersuchung während der Kur
- alle Behandlungen (ca. 4 - 6 täglich, über den gesamten Tag verteilt)
- Ayurvedische Vollpension / ayurvedische Getränke und Säfte / Wasser
- Einführungsvortrag Ayurveda mit Dagmar Battermann
- 1 x täglich Yogaprogramm und Meditation mit Dagmar Battermann
- Kontemplatives Gespräch und Achtsamkeitsübungen
- Kochvorführung 1 x wöchentlich
- Ausflugsorganisation vor Ort
- inklusive Transfer ab/bis Airport
- Reiseliteratur/ Ayurvedabuch
- Visum
- Kurvorbereitung und Kurnachbereitung mit Informationsmaterial

**Auf Wunsch Geburtshoroskop vor Ort! Bitte Geburtsdatum und Uhrzeit mitbringen.**



## Hinweise zur Anreise/ Flugverbindung

geplanter Hinflug			
15.09.2018	Hamburg – Dubai	EK 060	16:20 bis 00:50
16.09.2018	Dubai – Colombo	EK 650	02:45 bis 08:45
geplanter Rückflug			
30.09.2018	Colombo – Dubai	EK 651	10:05 bis 12:55
30.09.2018	Dubai – Hamburg	EK 059	15:10 bis 19:55

Andere deutsche Flughäfen auf Anfrage buchbar.

## Buchungsbedingungen

<sup>1</sup> „Inge Volkert *wohlfühlen*“ ist eine Marke der IOS GmbH, Winklerstraße 31, 90763 Fürth. Die IOS GmbH ist der Veranstalter dieser Reise und es gelten dessen Reisebedingungen, die Sie mit Ihrer Anmeldung bestätigen. Die Allgemeinen Geschäftsbedingungen finden Sie auf unserer Website [www.inge-volkert.de](http://www.inge-volkert.de) und werden Ihnen mit der Reisebestätigung übermittelt.



## REISEANMELDUNG 15. September bis 30. September 2018

Reisepreis pro Person im DZ/ Standard circa 2.200,- €  DZ Standard zur Alleinbenutzung circa 2.400,- €

Reisepreis pro Person im DZ/ Superior circa 2.400,- €  DZ Superior zur Alleinbenutzung circa 2.650,- €

Reisepreis pro Person im EZ Standard circa 2.400,- €

Ich wünsche eine **Rücktrittskosten-Versicherung + Urlaubsgarantie** ab 73,- €/pro Pers.

Nein, ich wünsche **keine Versicherung!**

Anmelder/in: Name, Vorname

Straße

PLZ, Wohnort

Telefon/Fax

Geb.-Dat.

Mitreisende/r: Name, Vorname

Geb.-Dat.

Ich erkläre ausdrücklich auch für die vertraglichen Verpflichtungen aller von mir angemeldeten Teilnehmer einzustehen. Für die gebuchte Leistung gelten die Reisebedingungen des Veranstalters IOS GmbH. Von den obengenannten, hier geltenden Bedingungen habe ich Kenntnis genommen.

Datum Unterschrift

