

**AYURVEDA-UND
YOGAPRAXIS**



Sri Lanka – Strahlend schönes Land
Ayurveda und Hatha Yoga Reise
mit Dagmar Battermann

Reisetermin: 27.09./28.09.2019 – 12.10.2019



Im Süden des indischen Subkontinents liegt eine perlenförmige Insel, die im Laufe der Jahrhunderte unter vielen unterschiedlichen Namen bekannt war. Alte griechische Geographen kannten die "Perle des indischen Ozeans" wie die Insel ansonsten auch bezeichnet wird, unter dem Namen Taprobane und bei den Arabern hieß sie Serendib, was so viel wie "unerwartetes Glück" bedeutet. Als die Portugiesen im Jahr 1505 einfielen, nannten sie die Insel Ceilao, dies wurde später unter den Engländern zu Ceylon. Seit 1978 ist der offizielle Name " Demokratische Sozialistische Republik von Sri Lanka" umgeändert. Die Bezeichnung Sri Lanka stammt aus dem Sanskrit - wurde schon in den alten indischen Heldenepen Mahabharata und Ramayana erwähnt und kann mit "strahlend schönes Land" übersetzt werden. Sri Lanka ist ein kleines Wunder mit einem großen Lächeln. Für mich ein magisches Land, das ich im Jahr 1978 das erste Mal besuchen durfte und seit dieser Zeit entwickelt sich eine immer tiefere Verbundenheit mit diesem Land. Hier findet man, nicht weit voneinander entfernt, eine erstaunliche Fülle der Natur von weißen Stränden über üppig grüne Berge, Lagunen, Feuchtgebiete und Flüsse bis hin zu den Urwäldern reich an verschiedenen Wildtierarten.

Surya Ayurveda und Yogapraxis Weskampstr. 28 26121 Oldenburg www.ayurveda-surya.de
Telefon 0441 99864499 Mobil 01781697228 E-Mail: kontakt@ayurveda-surya.de

Reiseverlauf:

1. Tag 27.09.2019 Abflug von Deutschland. Wir empfehlen folgende Flüge – bitte erkundigen Sie sich bei uns nach den aktuellen Flugtarifen der Emirates oder Alternativen.

Flugnummer	Flugzeit	von - bis
EK 060	16:25h – 00:50h	Hamburg - Dubai

2. Tag: 28.09.2019 Ankunft in Colombo

Flugnummer	Flugzeit	von - bis
EK 650	02:35h – 08.35h	Dubai – Colombo

Ankunft am Flughafen Colombo und Begrüßung durch unseren Fahrer. Im Anschluss erfolgt der Transfer zum Kingdom Ayurveda Resort. Ankunft dort zum Mittagessen. Am Nachmittag sagen wir dort „Herzlich Willkommen“ mit einer wohltuenden Fuß-Massage und Gesichtsmassage. Gemeinsames Abendessen.

3. – 15.Tag: 29.09.2019 – 11.10.2019

Ayurvedakur im Kingdom Ayurveda Resort

Kuraufenthalt im Ayurveda Resort bei Ayurvedischer Vollpension. Ein voller Kurtag steht Ihnen am letzten Tag (11.10.2019) zu. Er erwartet Sie heute mit Ihren besonders geliebten Massagen. Frühstück, Mittagessen und Abendessen im Resort. Die Zimmer stehen Ihnen bis zur Abreise gegen etwa 21.00 Uhr zur Verfügung.



16.Tag: 12.10.2019 Abreise und Heimflug nach Hamburg

Ankunft am Flughafen Colombo gegen Mitternacht – Check In zum Abflug in Colombo mit Emirates

Flugnummer	Flugzeit	von - bis
EK 649	03.15h – 06:00h	Colombo - Dubai
EK 059	09:00h - 13:45h	Dubai – Hamburg



Im Reisepreis enthaltene Leistungen:

- ✓ 14 Nächte / 13 Ayurvedakurtage Panchakarma
- ✓ Alle ärztlichen Konsultationen von Erstanamnese – Abschlussgespräch
- ✓ Ayurvedische vegetarische Vollpension inklusive aller ayurvedischen Getränke
- ✓ Ayurvedische Behandlungen (4-5 über den Tag verteilt) je nach Verordnung
- ✓ Hatha Yoga & Meditation mit Dagmar Battermann
- ✓ Flughafentransfer zum Resort und zurück zum Flughafen Colombo
- ✓ Kochpräsentation
- ✓ Ausflugsorganisation vor Ort
- ✓ ETA Visum für Sri Lanka
- ✓ Insolvenzschutzversicherung
- ✓ Ayurvedabuch
- ✓ Informationen rundum Ayurveda und Sri Lanka
- ✓ Reisebegleitung durch Dagmar Battermann

Nicht im Reisepreis enthaltene Leistungen:

- ✓ Reiseversicherungen (Reiserücktritt oder Auslandskrankenversicherung)
- ✓ Alle nicht im Reiseprogramm erwähnten Mahlzeiten
- ✓ Trinkgelder und Ausgaben der persönlichen Art
- ✓ **Der Flug ab/bis Deutschland**

Zimmer	Ausstattung	Reisepreis pro Person	Verlängerung pro Person
DZ Standard	Ventilator	1.600,- €	365,- €
DZ Standard	Ventilator und Klimaanlage	1.660,- €	380,- €
DZ SuperiorOG/EG	Ventilator und Klimaanlage	1.800,- €	410,- €
EZ Standard	Ventilator und Klimaanlage	1.800,- €	410,- €
DZ=EZ Standard	Ventilator	1.800,- €	410,- €
DZ=EZ Standard	Ventilator und Klimaanlage	1.870,- €	425,- €
DZ=EZ SuperiorEG	Ventilator und Klimaanlage	1.940,- €	440,- €
DZ=EZ SuperiorOG	Ventilator und Klimaanlage	2.010,- €	455,- €

Das Kingdom Ayurveda Resort

Unser Haus liegt direkt am wunderschönen, weißen und 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. Herr Dr. Damitha und seine Assistentin 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.

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. Seit Juni 2018 bieten wir auch 3 Zimmer mit Klimaanlage. Ein Safe sichert Ihre Wertsachen.



Superior-Zimmer (Doppelzimmer und Einzelzimmer zur Alleinbenutzung)

Die Superior-Zimmer befinden sich im 1. Stock mit Balkon und Terrasse des Haupthauses oder im Erdgeschoss mit schattiger Loggia und sind circa 24qm groß. Sie sind mit einem Queen-Size-Bett mit



MoskitoNetz ausgestattet. Alle Zimmer haben direkten 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 der tausend Jahre alten indischen Gesundheitslehre des Ayurveda an. Mehrere Indienaufenthalte brachten mir Yoga, Meditation und Ayurveda nahe. Die Ganzheitlichkeit dieser Wissenschaft faszinierte 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 genau an. Zudem fragt der Doktor auch nach den genauen Lebensumständen seiner Patienten und bisher 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 werden 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.



Bitte abtrennen und ausgefüllt sowie unterschrieben zurücksenden per Mail oder Fax an:

Surya Ayurveda und Yogapraxis
Weskampstr.28
26121 Oldenburg

Reiseanmeldung: Sri Lanka
Hatha Yoga mit Dagmar Battermann

Reisetermin: 27.09.2019 – 12.10.2019 (mit Option zur Verlängerung)

Hiermit melde ich folgende Personen zur o. a. Reise unter Anerkennung der besonderen Reisebedingungen der IOS GmbH/ Inge Volkert Wohlfühlen an. Bitte eine Anmeldung pro Zimmer ausfüllen. (Gewünschte Unterbringung und Zusatzleistung ankreuzen; bitte in Druckschrift ausfüllen):

Anmelder/in: Name, Vorname (Wie im Reisepass hinterlegt) Geb.-Dat. E-Mail

PLZ, Wohnort Straße Telefon

Mitreisende/r: Name, Vorname (Wie im Reisepass hinterlegt) Geb.-Dat. E-Mail

PLZ, Wohnort Straße Telefon

Hiermit buche ich verbindlich laut Reiseausschreibung (Reisepreis pro Person):

- Doppelzimmer Standard 1.600,-€
- Doppelzimmer Standard + Klimaanlage 1.660,-€
- Doppelzimmer 1.OG oder EG 1.800,- €
- Einzelzimmer Standard 1.800,- €
- DZ=EZ Standard 1.800,- €
- DZ=EZ Standard + Klimaanlage 1.870,-€
- DZ=EZ Superior EG 1.940,- €
- DZ=EZ Superior 1.OG 2.010,- €
- Ich wünsche eine Reiserücktrittskostenversicherung inkl. Urlaubsgarantie zum Preis von 125 € bzw. 159 €
- Ich möchte meinen Aufenthalt um 7 Nächte verlängern. (Preise siehe oben)
- Bitte unterbreiten Sie mir ein Angebot für den Flug ab _____
- 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/ Inge Volkert Wohlfühlen. Von den hier geltenden Sonderrücktrittsbestimmungen habe ich Kenntnis genommen. IOS-Reisebedingungen unter: www.reisenmitprofil.de
- Ich bin damit einverstanden, dass mich IOS-Reisen GmbH Fürth in Zukunft gelegentlich über neue Reiseangebote, postalisch oder per E-Mail / Newsletter informiert.

Datum

Unterschrift

Reiseveranstalter: Inge Volkert Wohlfühlen IOS GmbH
Winklerstr.31 – 90763 Fürth Tel.: 0911- 749 37 36