

AYURVEDA

DER SANFTE WEG ZU NEUER ENERGIE

SURYA LANKA BEACH RESORT



WOHLBEFINDEN FÜR KÖRPER, GEIST UND SEELE

Sri Lanka



Das Reisekontor – Swoboda GmbH,
Postanschrift: Postfach 4, 5027 Salzburg,
Tel.: +43/662/880185 Fax: +43/662/8801859
c/o Mediatour, Franz Josef Str. 22, 5027 Salzburg
e-mail: office@dasreisekontor.at
www.dasreisekontor.at www.ayurveda-kuren.at

Das SURYA LANKA Ayurveda Beach Resort

wurde 1995 eröffnet – das erste Ayurveda Beach Resort in Sri Lanka, das sich ausschließlich in den Dienst seiner Panchakarma-Kurgäste stellt. Das Resort beherbergt ausschließlich Ayurveda-Kurgäste und ist bekannt für seine umfassende klassische Reinigungskur sowie für seine außergewöhnliche Fürsorge und großzügige Gastlichkeit. Es liegt bei der Ortschaft Tallale im äußersten Süden Sri Lankas, direkt am Strand von einer der schönsten Buchten der Südküste. Fernab vom Massentourismus ist es eine Oase der Ruhe und der Erholung für Jene, die das Außergewöhnliche suchen.



Die Lage am Strand einer der wohl schönsten Buchten dieser Küste und die Betreuung durch das Team sind ideale Voraussetzungen für das Wohlbefinden der Gäste. Wöchentlich organisierte Unternehmungen und Ausflüge, Yoga und Meditation runden das Angebot ab – der perfekte Ort, um Körper und Geist zu erfrischen.



Hotel und Nebengebäude wurden zweistöckig, im charmanten Stil altportugiesischer Villas erbaut. Eine elegante, auch den Europäer ansprechende Architektur.

Die große, üppig bewachsene Gartenanlage bietet Ruhe und Entspannung unter Schatten spendenden Palmen und einer Vielzahl an einheimischen Tieren wie Affen, Varanen, sowie farbenprächtigen Vögeln und Schmetterlingen.

In den 2-stöckigen Bungalows, die im Villencharakter erbaut sind, liegen 35 geschmackvoll eingerichtete,

geräumige Zimmer in vier separaten Gebäuden, was eine größtmögliche Privatsphäre, Individualität und mentale Harmonie gewährleistet. Alle Zimmer verfügen über einen großen Balkon oder eine große Terrasse, und alle sind mit Blick auf den Garten oder das Meer ausgerichtet und verfügen im 1.Stock über einen großen Balkon und im Erdgeschoss über eine weitläufige Terrasse.

Im Sinne der ayurvedischen Lehre wurde bewusst auf Klimaanlage, Telefon und Fernseher verzichtet.

Es gibt jedoch WiFi-Zugang auf allen Zimmern.



Die 5 **Beach-Zimmer** sind in einem vierten Gebäude nahe dem Strand untergebracht und gewähren direkten Meerblick.

Im SURYA LANKA werden drei Stufen (Vor-, Haupt- und Nachbehandlung) des Panchakarma angeboten, die in ihrem Ziel umfassend ergebnisorientiert sind. Es wird auf die Bedürfnisse und individuellen medizinischen Erfordernisse jedes Gastes eingegangen, die Behandlungen werden von höchst professionellen und gewissenhaften Ärzten sowie ihrem Therapeutenteam ausgeführt.

Panchakarma - diese klassische Methode des Entgiftens kann die Ursache einer Krankheit entfernen und bringt die drei Bioenergien Vata, Pitta und Kapha wieder ins Gleichgewicht.

Die drei Stufen sind:

- 1) Purvakarma** (Vorbehandlung): Transportiert Toxine im Körper dorthin, von wo sie während des Reinigungsprozesses über die natürlichen Körperöffnungen nach außen befördert werden können. Diese Vorbehandlung beinhaltet Snehnam* (innere Ölung), die Massage mit speziellen Ölen sowie das Dampfbad. Es ist wichtig, dass dieser Prozess sorgfältig ausgeführt wird; andernfalls wäre der Reinigungsprozess nicht vollständig und der Körper wäre von seinen Toxinen nicht befreit
- 2) Pradhanakarma** (Hauptbehandlung): Die tatsächliche Eliminierung der toxischen Substanzen mittels Basti (Vasti)*, Virechana*, Nasya* und (in speziellen Fällen) Vamana*. Einige dieser Behandlungen er-

fordern eine spezielle Diät, um wirksam sein zu können.

3) Pashtatakarma (Nachbehandlung): Sie beinhaltet eine Ernährungsanpassung, regenerierende Maßnahmen sowie Medikation.



Der typische Behandlungsablauf einer Panchakarma-Intensivkur soll für jedermann transparent sein. Sie erfahren zu Beginn der Kur die persönlichen Therapieangebote und die ungefähre Anzahl der Behandlungen für ihren Aufenthalts.

Der klassische dreistufige Ablauf unserer Panchakarmakur:

Vor-, Haupt- und Nachbehandlung.

Medizinische Betreuung - Die Erstkonsultation, Grundlage der Panchakarmakur, wird von unserem leitenden Arzt in enger Zusammenarbeit mit unseren Ayurveda-Ärzten vorgenommen. Zusammen beurteilen sie die Krankengeschichte des Gastes, seine Lebensumstände sowie die gegenwärtige Befindlichkeit, indem sie neben einer physischen Untersuchung dessen mündliche und schriftlich niedergelegte Informationen sowie einen medizinischen Fragebogen auswerten.

Der Konstitutions-Check-up zeigt jedem Gast den individuellen Status seiner Bioenergien Vata, Pitta und Kapha an. Dieser Test umfasst die Pulsdiagnose (Nadi) und einen Fragebogen.

Erst nach diesen beiden Konsultationen erhält jeder Gast einen auf ihn abgestimmten Behandlungsplan und einen individuellen Essensfahrplan (falls erforderlich).

Informationen über Öle, Medikamente und Diät werden bei einem separaten Gespräch mit den Ärzten ausgehändigt.

Zwischenkonsultation: Einschätzung des Fortschritts der Kurbehandlungen.

Abschlusskonsultation: Jedem Gast werden unter Berücksichtigung von Lifestyle, Medikation, individueller Konstitution, Gesundheitsstatus und europäischen Essensgewohnheiten entsprechende Empfehlungen mit auf den Weg gegeben.

Beschwerden, die im SURYA LANKA behandelt werden:

- Arthritis
- Asthma
- Bluthochdruck
- Depression
- Diabetes
- Migräne
- Nervosität
- Neurodermitis
- Psoriasis
- Rheumatismus
- Schlaflosigkeit
- Sinusitis
- Stress, Burnout
- Tinnitus
- Übergewicht/Adipositas
- Verstopfung

Yoga und Meditation

Das SURYA LANKA genießt seit langem den Ruf, eine exzellente Panchakarmakur anzubieten; sie ist und bleibt das Kernstück unserer Dienstleistungen. Um jedoch auf die steigende Anzahl der Burnout-Fälle einzugehen und auf Gäste, die unter starkem Stress leiden, legen wir vermehrt Nachdruck auf Therapien, welche die Psyche stärken, einschließlich Yoga und Meditation. Deshalb bieten wir Yoga- und Meditationsstunden an.

Diese Stunden werden von einem sehr erfahrenen, in Indien ausgebildeten Lehrer gehalten, um sicherzustellen, dass unsere Gäste daraus den maximalen Nutzen für Körper und Geist ziehen.



Preise pro Person (Panchakarmakur)	01. Mai - 31. Oktober 15			
Kategorie / Zimmerart	2 Wochen - 13 Nächte		3 Wochen - 20 Nächte	
	DZ	EZ	DZ	EZ
Standard	1467	1700	2223	2583
Beach	1526	1818	2313	2763

Preise pro Person (Panchakarmakur)	01. Nov. - 14. Dez. 15 und 01. - 30. April 16			
Kategorie / Zimmerart	2 Wochen - 13 Nächte		3 Wochen - 20 Nächte	
	DZ	EZ	DZ	EZ
Standard	1695	1955	2570	2970
Beach	1760	2085	2670	3170

Preise pro Person (Panchakarmakur)	15. Dez. 15 - 31. März 16			
Kategorie / Zimmerart	2 Wochen - 13 Nächte		3 Wochen - 20 Nächte	
	DZ	EZ	DZ	EZ
Standard	1835	2095	2780	3180
Beach	1900	2225	2880	3380

Aufzahlung Incentive Kur 01.11.15 – 31.10.16	420	630
--	-----	-----

Inkludierte Leistungen bei der Panchakarmakur:

(die genaue Anzahl der einzelnen Massagen bzw. Behandlungen wird vom Arzt nach der Erstuntersuchung festgelegt)

- Ärztliche Erst- / Abschlussuntersuchung
- (deutsch sprechender Dolmetscher vor Ort)
- Wöchentliche Konsultationen
- Tägliche Ayurvedamedizin
- Ernährungsberatung/-plan
- ayurvedische Vollpension
- Kräutertees/Nachmittagskuchen
- Alle Massagen (Kopf, Gesicht, Intensiv, Ganzkörper-Synchron, Öl-Kräuterreis)
- Bademantel
- Unterkunft in der gebuchten Kategorie
- Yoga/Meditation (5 x pro Woche)
- ½-Tagesausflug pro Woche
- Transfer ab/bis Flughafen Colombo

Nicht inkludierte Leistungen:

- Linienflüge nach/von Trivandrum
- Trinkgelder
- pers. Ausgaben wie Wäscherei, Taxi, Drinks etc
- Visabesorgung
- Zusätzl. Kurbehandlungen
- Zusätzliche Ausflüge Ausflüge

Einreise / Visum:

Das erforderliche Visum muß zunächst elektronisch vorbereitet werden und wird bei der Einreise am Flughafen in Colombo erteilt.

Der Reisepass muss noch 6 Monate über das Reisedatum gültig sein.

Zeitverschiebung

Mitteuropäische Zeit (MEZ) + 4,5 Stunden



Vorgeschriebene Impfungen:

Es sind keine Impfungen vorgeschrieben.

Impfpfehlungen erhalten Sie jederzeit von Ihrem Landesgesundheitsamt, Ihrem Hausarzt oder Ihrer Apotheke.

Preis- und Programmänderungen vorbehalten (insbesondere Kursschwankungen, Treibstoffhöhungen sowie Änderungen der Flughafengebühren). Es gelten die „Allgemeinen Reisebedingungen (ARB 92) in letztgültiger Fassung.

Bitte beachten Sie, dass die Flughafengebühren ständigen Änderungen unterliegen. Die genaue Höhe kann erst mit Ticketausstellung bzw. mit Aussendung der Restzahlung fixiert werden. Wir behalten uns daher Anpassungen ausdrücklich vor.