

# AYURVEDA

DER SANFTE WEG ZU NEUER ENERGIE

## VILLA LANKA PEARL



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 Media Tour, Franz Josef Str. 22, 5027 Salzburg

e-mail: [office@dasreisekontor.at](mailto:office@dasreisekontor.at),

Internet: [www.dasreisekontor.at](http://www.dasreisekontor.at) [www.ayurveda-kuren.at](http://www.ayurveda-kuren.at)

Die Villa Lanka Pearl ist, wie es der Name schon verrät, eine kleine, schimmernde Perle an der Südwestküste Sri Lankas.



Genießen Sie Ihren Aufenthalt auf dieser bezaubernden tropischen Insel. Das Resort liegt in absoluter Ruhelage, am wunderschönen von Kokospalmen umsäumten Sandstrand von Wel-labada.



Sonnenschirme, Liegen und Liegetücher sind am Strand und im Garten (Swimmingpool) ausreichend vorhanden.



Ausstattung: 6 Zimmer, im Erdgeschoß befinden sich das Restaurant, eine kleine Bar, ein Aufenthaltsraum, sowie jeweils zwei gemütliche, überdachte Terrassen meer- und gartenseitig. Die geringe Zimmeranzahl ermöglicht es, ganz auf die Bedürfnisse der Gäste einzugehen.



Stärken Sie Ihre Gesundheit mit einer Ayurveda-kur.

Das Ayurveda-Grundprogramm sieht entweder die klassische Panchakarma Kur oder die Panchakarma Intensivkur vor. Ein exakter Kurverlauf wird nach der ärztlichen Erstuntersuchung festgelegt. Wenn nötig wird der Behandlungsablauf auch noch während der Kur individuell angepasst.

Die Behandlungen und die Arztkonsultationen finden alle im eigenen Ayurveda-Zentrum statt. Weitere Kurformen sind: ‚Anti Stress & Bum Out‘, Panchakarma-Spezialkur und eine Beauty- und Wellnesskur.



Der Chefarzt Herr Dr. Med. Kamal Serasinghe ist Dozent an der Universität in Colombo und Spezialist für Pancha Karma.



Sein Assistent Dr. Nihal Hemachandra, verfügt über 17 Jahre Erfahrung in Pancha Karma und Akupunktur.

### Die wichtigsten Behandlungen sind:

- Kopfmassage: regt die Durchblutung des gesamten Kopfbereiches an.
- Körpermassage: wirkt entspannend, kräftigt die Muskulatur und fördert die Durchblutung.
- Stirnguss - Sirodara: hilft gegen Schlaflosigkeit, Stress, Depressionen, Kopfschmerzen, Schwindel, Erkrankungen der Augen, Ohren und Nase.
- Thermomassage mit Reisbeuteln - Pindasweda: Gaze-Säckchen werden mit Reis und Blättern, die in einem Sud von Milch und Kräutern gekocht wurden, gefüllt. Diese Säckchen werden mit einem speziellen Öl warm bis heiß auf die Haut geklopft.



Yoga unterstützt die körperlichen, geistigen und seelischen Prozesse einer Kur.

Yoga Asanas wirken ganzheitlich und reinigend auf den gesamten Organismus.



- Sauna - Kuti Pravesa: in der aus Lehm und Bienenhonig gebauten Sauna werden Giftstoffe über die Haut bei einer Wärme von 40- 50 Grad Celsius ausgeschieden. Spezielle Kräuter unterstützen den Körper dabei.
- Synchronmassage: handwarmes Öl wird von zwei Therapeuten synchron einmassiert. Sie wirkt beruhigend, verbessert den Blutkreislauf, fördert die Heilung von Entzündungen und Schwellungen und unterstützt die Bildung von Muskelgewebe.
- Gesichtsmassage: zum Aufbau und Straffung des Gewebes.
- Ganzkörperguss - Sarwangadara: warmes Öl wird in feinen Strahlen über den ganzen Körper geführt. Giftstoffe werden im Körper gelöst. Anschließend werden diese in einem Kräuterbad ausgeschwitzt.
- Blumenbad: ist der „krönende“ Abschluß einer Kur.



### Unsere Meinung:

Dieses herrliche Resort in fantastischer Lage direkt am Sandstrand bietet eine fundierte Ayurvedakur, herzliche Atmosphäre und angenehmen Komfort.

Preise in € pro Person (14 Tage – 13 Nächte)	01. Nov. 2014 – 30. April 2015			
Kurart	Doppelzimmer		Einzelzimmer	
	Kur	VL-Tag	Kur	VL-Tag
Panchakarma – klassisch	1853	143	2129	164
Panchakarma – intensiv	2210	170	2487	192
Anti Stress & Burn Out	2405	185	2649	204
Verlängerungstag ohne Anwendungen, VP	70		91	
	01. Mai – 31. Oktober 2014			
Panchakarma – klassisch	1530	118	1846	142
Panchakarma – intensiv	1859	143	2184	168
Anti Stress & Burn Out	1937	149	2249	173
Verlängerungstag ohne Anwendungen, HP	66		89	

### Inkludierte Leistungen bei der Panchakarmakur:

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

- Ärztliche Erst- / Abschlußuntersuchung
- Wöchentliche Konsultationen
- Tägliche Ayurvedamedizin
- Ernährungsberatung
- ayurvedische Vollpension
- Kräutertees
- Alle Massagen (Kopf, Gesicht, Intensiv, Ganzkörper-Synchron, Öl-Kräuterreis)
- Ölstrahl-Kopfbehandlungen
- Yoga und Meditation
- Transfers Flughafen - Hotel - Flughafen

Preise lt. Stand: 17.3.2014

### 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.

