

SITHNARA AYURVEDA

Sithnara Ayurveda Resort



WAS DIESE REISE SO BESONDERS MACHT

Begegnungen in Augenhöhe erleben!

- ✓ Ungestört am idyllischen Strand
- ✓ Panchakarma und Ayurveda
- ✓ Horchen Sie in die Natur und in sich selbst
- ✓ Yoga – spüren Sie Ihren Körper
- ✓ Ökologisch & luxuriös im traumhaften Resort

Wir erschaffen Fundorte für große Momente.
Große Momente, die bleiben... manchmal ein Leben lang.

DIE REISEROUTE

Die Reise im Überblick



Ihr Reisedesigner für diese Reise

Patrick Lenz

➔ 040-27 14 34 7-17

patrick.lenz@ae-erlebnisreisen.de



Patrick Lenz

UNSERE REISEZUTATEN FÜR GROSSE MOMENTE



KREATIVE REISEDESIGNS

Erleben Sie große Reisemomente, die Ihnen noch Jahre später ein Lächeln ins Gesicht zaubern. Reisen, die im Gedächtnis bleiben... manchmal ein Leben lang!



EXPERTEN & WUNSCHERFÜLLER

Wir helfen Ihren Reisewünschen auf die Sprünge und teilen unsere Geheimtipps mit Ihnen – entspannt, leicht, mit einem Lächeln. So wird auch die Reiseplanung zum Erlebnis!



AUSGEZEICHNET UND ENGAGIERT

Nachhaltig Reisen ... sinnvoll und cool! Herzliche Begegnungen, Intensiv (er)leben, Mittendrin-Sein. Unsere Reisen sind mehrfach ausgezeichnet und nachhaltig!

SITHNARA AYURVEDA

Sithnara Ayurveda Resort

Salzig weht mir der Wind vom Indischen Ozean entgegen. Unter den Schatten der Papayabäume fühle ich mich viel ausgeglichener, als noch vor meinem Aufenthalt im Sithnara Ayurveda Resort – Erholung für Körper, Geist und Seele!

Das traditionell-luxuriöse Sithnara Ayurveda Resort zwischen Mirissa und Matara gelegen, begrüßt Sie unter Mangobäumen und Kokospalmen. In dieser ruhigen Idylle erfahren Sie eine an die Panchakarma-Kur angelehnte Ayurveda-Kur, die Ihr Inneres ins Gleichgewicht bringt und Ihren Körper vom Gift des Alltags befreit. Kompetente Ärzte, wohltuende Heilkräuter und die auf Sie abgestimmten Behandlungen unterstützen Sie während Ihres Heilungsprozesses. Ihr Anwesen verfügt über einen kleinen Strand mit natürlichen Badeteichen und Korallenriffen. Die Gartenanlage des ökologisch-nachhaltigen Resorts zieren verschiedene Pflanzen und Bäume, die zum Entspannen und Träumen in ihren Schatten einladen.



Bananen auf dem Markt, Sri Lanka



Auf einem Markt, Sri Lanka



Kardamom, Allgemeine Reisebilder

DIE REISEBESCHREIBUNG

Ihr Reiseverlauf für große Momente...

1.-15. REISETAG:

THALARAMBA

Körper & Geist im Sithnara Ayurveda Resort reinigen (Grundreise:
15 Tage / 13 Nächte)

Passen Sie die Reisedauer gern individuell nach Ihren Wünschen an.

AYURVEDA-KUR

"Das Wissen vom Leben" so kann Ayurveda übersetzt werden. Ein passender Name für eine Heilkunst deren Ursprung über 5000 Jahre zurückreicht. Das Leben im Einklang mit sich selbst und der Natur ist ein wesentliches Element im ganzheitlichen Ansatz der ayurvedischen Lehre. Die Basis Ayurvedas bildet die Annahme, dass die Gesundheit abhängig von Körper und Geist ist. Körperliche, geistige und seelische Ausgewogenheit ist das Ziel der ayurvedischen Behandlung. Durch Massagen, Ölbäder, Yoga, Meditation und eine besondere, typgerechte Ernährung werden die Doshas wieder in ihr Gleichgewicht gebracht. Doshas sind die Vitalkräfte, die für sämtliche physiologische und mentale Funktionen verantwortlich sind. Nach einer intensiven Diagnose, wird von den Ayurveda-Ärzten ein individueller Behandlungsplan für jeden Gast zusammengestellt.

AYURVEDA IM SITHNARA AYURVEDA RESORT



Das kompetente Ayurveda-Team kümmert sich besonders liebevoll um das Wohl der Kurgäste. Im Rahmen einer intensiven Ayurveda-Kur, die angelehnt an die klassische Panchakarma-Kur durchgeführt wird, werden gewissenhaft die Anwendungen und Therapieformen ausgewählt, die jedem Kurgast persönlich zuträglich sind. Nach einer ausführlichen Anamnese durch Pulsdiagnose, Abtasten der Gelenke und Organe, dem Messen des Blutdrucks und einer ärztlichen Befragung, wird ein maßgeschneiderter Behandlungsplan für Sie erstellt. Durch diese Untersuchung wird außerdem das Verhältnis Ihrer Doschas ermittelt, welches im Laufe der Kur wieder in das Gleichgewicht gebracht werden soll. Während der Kur finden tägliche Konsultationen mit Ihrem Ayurveda-Arzt statt, sodass der Kurerfolg täglich dokumentiert werden kann. Kleinere Anpassungen innerhalb des Behandlungsplans sind daher möglich.

Die tägliche Ayurveda-Medizin wird verantwortungsvoll und sehr individuell zusammengestellt, sodass die Kraft der Heilkräuter und -gewürze auch von innen heraus wirken kann. In dem traditionell-luxuriös gestalteten Ayurveda-Bereich in der obersten Etage des Hauses schweift Ihr Blick über das glitzernde Meer. Hier gelangen Sie bei Massagen, Dampfbädern und Blumen- und Kräuterbädern zur Tiefenentspannung und Regeneration. Tägliche Yogastunden unterstützen die Entgiftung des Körpers und sind fester Bestandteil Ihrer Kur. Im herrlich angelegten Garten entspannen Sie auf bequemen Liegen am Pool und genießen den Duft der Mangobäume, Kokospalmen und Tempelpflanzen. Erholung pur ist garantiert!

Das Sithnara-Team unterstützt eine in der Nachbarschaft gelegene Schule mit Unterrichtsmaterial und hat stets ein offenes Ohr für eventuelle Belange des Schulteams und der Schüler. Auch wird ein Beitrag zum Umweltschutz geleistet. Solaranlagen sorgen für die Warmwasseraufbereitung. Die verwendeten Waschmittel sind vollständig biologisch abbaubar. Das Abwasser wird aufbereitet und fließt selbstverständlich nicht ins Meer. Zur Beleuchtung werden überwiegend LED-Leuchtmittel und Energiesparlampen verwendet.

AYURVEDISCHE GAUMENFREUDEN



Im Freiluft-Restaurant mit offenem Küchenbereich genießen Sie vorzügliche ayurvedische Speisen mit Blick auf den Indischen Ozean. Die Zutaten stammen aus der Region, nach Möglichkeit aus biologischem Anbau, und werden jeden Tag frisch und mit aller Sorgfalt ausgesucht und zubereitet. Einige der Zutaten stammen aus der hoteleigenen Plantage. Das engagierte Küchenteam des Hauses garantiert eine Dosha-gerechte Zubereitung der schmackhaften Menüs. Lecker zubereitetes Gemüse steht im Sithnara besonders hoch im Kurs. Dazu gibt es in der Regel eine kleine Getreidebeilage in Form von rotem Reis, Gerste oder ayurvedischem Brot sowie unverwechselbare Chutneys. Auch weißes Fleisch oder Fisch stehen gelegentlich auf dem Speiseplan, vor allem für jene Gäste, deren Vata Energie aus dem Gleichgewicht geraten ist. Ein besonderer Fokus liegt auf dem Körperfeuer Agni, dass durch die

Ernährung während Ihrer Kur gestärkt wird. Sie spüren dies deutlich an einem erhöhtem Energieniveau und mehr Leichtigkeit. Damit Sie nachhaltig von den gewonnenen Kur-Effekten profitieren, erhalten Sie von Ihrem Ayurveda-Arzt ausführliche Informationen für Ihre weiterführende Ernährung zuhause. Spätestens nach Ihrer Kur werden Sie wissen: gesundes Essen kann absolut köstlich sein!

UNTERKUNFT



Die 11 liebevoll gestalteten Zimmer verfügen alle über einen direkten oder seitlichen Meerblick. Von den privaten Terrassen oder Balkonen aus sind nachts die Sterne des Indischen Ozeans zum Greifen nah. Die drei Zimmerkategorien unterscheiden sich hauptsächlich durch ihre Größe: Die Zimmer der Komfort-Kategorie bieten 18 qm Wohnfläche inklusive Bad, in den Deluxe-Zimmern wohnen Sie auf komfortablen 29 qm und die beiden traumhaften Superior-Zimmer bieten Ihnen 35 qm Fläche zum Wohlfühlen. Alle drei Kategorien zeichnen sich aus durch luftige Deckenhöhen, Regendusche und privatem Balkon oder Terrasse mit gemütlichen Lounge-Möbeln. Kostenloses WLAN ist im Lobby- und Restaurantbereich verfügbar. Mit vorhandener Klimaanlage und Deckenventilator wählen Sie selbst Ihre Wohlfühl-Wohntemperatur. Das Haus verfügt auch über ein barrierefreies Zimmer der Komfort-Kategorie

im Erdgeschoss.

FREIZEIT

Das Sithnara Resort bietet wöchentlich kostenlose Ausflüge in die nähere Umgebung an. Sie besuchen die Festungsstadt Galle, wo Sie auch die Möglichkeit haben, das ein oder andere Souvenir zu erstehen. Auf dem Weg dorthin besuchen Sie die berühmten Stick Fisher in Ahangama und eine Meeresschildkrötenfarm. Auch die Besichtigung von zwei bekannte Tempelanlagen gehört zum Programm. Eine benachbarte Tauchschule bietet auch Schnorchelexcursionen an. Wir empfehlen jedoch jegliche Wassersport-Aktivitäten mit Ihrem Ayurveda-Arzt abzustimmen, da an manchen Kurtagen diese kontraindiziert sind. Für Strandspaziergänge empfehlen wir die Mitnahme von Wassersandalen, um problemlos über einzelne Felsformationen laufen zu können, die das Naturriff geformt hat. Das Haus liegt im Süden Sri Lankas, umgeben von Natur, Wind und Wellengeräuschen, direkt an einem zauberhaften Korallenriff. Der Indische Ozean formt hier eine abwechslungsreiche Strand-Landschaft, mit teils felsigen und teils sandigen Abschnitten. Den langen Sandstrand von Mirissa erreichen Sie in ca. 15 Minuten mit dem TukTuk.

TERMINE & PREISE

von	bis	Preis	Special	Plätze
-----	-----	-------	---------	--------

✓ Verfügbar

⚠ Wenige Plätze

✗ Ausgebucht

🛡️ garantierte Durchführung

Hinweise zur Reise:

Gerne unterbreiten wir Ihnen natürlich auch ein Angebot für einen längeren Aufenthalt! Sprechen Sie uns an!



Blick vom Balkon, Sri Lanka



Dachterasse, Ayurveda



Ayurveda-Anwendung, Sri Lanka

TEILNEHMER/INNEN

Min Teilnehmerzahl: 1

LEISTUNGEN

- ✓ 13 Übernachtungen in der gebuchten Kategorie im Doppelzimmer
- ✓ Ayurvedische Vollpension & ayurvedische Getränke/Fruchtsäfte
- ✓ 14 Tage Panchakarma-Kur / bei Anreise am Vormittag
- ✓ Eingangsdiagnose sowie tägliche Konsultationen bei ayurvedischen Ärzten
- ✓ Abschließende Ernährungs- und Gesundheitsberatung
- ✓ Alle verordneten Anwendungen (mind. 5 täglich) und ayurvedische Medizin gemäß ärztlicher Verordnung
- ✓ täglich Yogaunterricht
- ✓ Ayurveda-Kochkurs
- ✓ 1 Halbtagesausflug pro Woche

NICHT ENTHALTEN

- ✗ Visum (USD 50,-; Online-Antrag 3 Wochen vor Abreise)
- ✗ Reiseversicherungen

PROGRAMMHINWEISE

Bei Saisonzeiten überschneidenden Reisen wird eine Mischkalkulation vorgenommen.

Vor Ort werden folgende Sprachen gesprochen: Tamil, Englisch

Änderungen des Tourverlaufs aufgrund aktueller politischer, klimatischer oder organisatorischer Gegebenheiten bleiben vorbehalten.

Aufgrund des Erlebnisreisecharakters ist diese Reise für Menschen mit eingeschränkter Mobilität leider nicht geeignet. Gern beraten wir Sie bezüglich einer geeigneten Reise.

EINREISE- UND GESUNDHEIT

Einreise: Für die Einreise benötigen Reisende mit deutscher Staatsangehörigkeit den Reisepass und ein Visum. Der Reisepass muss noch mindestens 6 Monate über das Rückreisedatum hinaus gültig sein. Das Visum kann vorab als "Electronic Travel Authorization" (ETA) online auf der Internetseite www.eta.gov.lk beantragt werden.

Sollten Sie eine andere Staatsbürgerschaft als die deutsche besitzen, so teilen Sie uns bitte bei Ihrer Anfrage und vor Buchung Ihre Nationalität mit, so dass wir Sie über die entsprechenden Einreisebestimmungen informieren können. Vielen Dank!

Impfungen: Es sind keine Impfungen vorgeschrieben (Gelbfieberimpfung nur erforderlich, sofern man aus einem Infektionsgebiet einreist). Empfohlen werden die Standardimpfungen (Polio, Tetanus, Diphtherie), Masern, Hepatitis A sowie ggfs. Hepatitis B und eine Malaria-Prophylaxe. Wir empfehlen einige Wochen vor Abreise aktuelle Informationen bei den Tropeninstituten einzuholen.

FAIR FLIEGEN



Gemeinsam mit Ihnen und unserem Partner atmosfair fördern wir Klimaschutzprojekte weltweit! Dadurch werden beispielsweise Biogasanlagen oder Kochmöglichkeiten in Dörfern geschaffen. Außerdem finanzieren Sie durch eine Ausgleichszahlung an atmosfair eine Initiative zur Unterstützung des Wiederaufbaus in Nepal nach den verheerenden Erdbeben im Frühjahr 2015.

Für den Hin- und Rückflug für eine Person entstehen klimarelevante Emissionen in Höhe von etwa 3.550 kg. Durch einen freiwilligen Beitrag in Höhe von € 82,- an ein Klimaschutzprojekt können Sie zur Entlastung unseres Klimas beitragen. Sie erhalten eine Spendenbescheinigung und können diesen Betrag von der Steuer absetzen. Sie erhalten eine Spendenbescheinigung und können diesen Betrag von der Steuer absetzen.

Was genau macht atmosfair mit meiner Spende?

ZAHLUNGSBEDINGUNGEN

Die Anzahlung für diese Reise beträgt 20% des Reisepreises. Die Restzahlung ist 21 Tage vor Reisebeginn fällig.

GENERELLE HINWEISE

Die Durchführung der Reise erfolgt in Zusammenarbeit mit einem befreundeten Veranstalter.

Stand: 05.12.2019 BS



Ayurveda Behandlung im Resort, Sri Lanka



Außenansicht des Sithnara Resorts, Sri Lanka



Fussmassage, Ayurveda



Das freundliche Team des Sithnara Resorts,
Sri Lanka



Meditation bei Sonnenuntergang, Sri Lanka



Gemüse auf dem Markt, Sri Lanka

PLATZ FÜR IHRE NOTIZEN



Ihr Reisedesigner für diese Reise

Patrick Lenz

✉ 040-27 14 34 7-17

patrick.lenz@ae-erlebnisreisen.de

Information & Buchung

a&e erlebnis:reisen

Brandstwiete 4

20457 Hamburg

✉ (0 40) 27 14 34 7 - 0

info@ae-erlebnisreisen.de

www.ae-erlebnisreisen.de

a&e erlebnis:reisen ist eine Marke der Boomerang Reisen GmbH | Biewerer Straße 15 | 54293 Trier | Handelsregister:
Amtsgericht Wittlich HRB4983

