



2 Wochen
Ayurvedakur
ab € 605

AIDA Ayurveda & Spa Resort***

Auf einen Blick

- Urlaub mit Gesundheitsplus
- direkt am Ufer des Bentota Flusses
- Colombo ca. 90 km

Ihr Ayurveda-Resort: Das attraktive **AIDA Ayurveda & Spa Resort** liegt in dem kleinen, belebten Küstenstädtchen Bentota an der Südwestküste von Sri Lanka, in einer tropischen Gartenanlage, nur durch die Bahnlinie und Küstenstraße vom feinsandigen Bentota Strand (ca. 5 Gehminuten) getrennt. Zum Strand von Induruwa mit dem Schwesterhotel Oruwa Ayurvedic Hideaway ca. 6 km (Shuttle Service Juli-Sept.).

Das Resort ist auf Ayurveda, die uralte Heilphilosophie Sri Lankas, spezialisiert und kombiniert stilvolles Ambiente und Bequemlichkeit. Pavillons auf verschiedenen Ebenen, verbunden durch offene Gänge, kleine Patios und Steingärten. Der tropische Garten mit Blick auf den Pool sowie die hauseigene Kräuterküche bildet einen Ruhepool trotz der Nähe zum quirligen Dorfleben.

Zimmer: 34 Zimmer mit Bad oder Dusche/WC, Safe, Mini-Kühlschrank (auf Anfrage gefüllt), Musikanlage, Sat.-TV, Deckenventilator, individuell einstellbare Klimaanlage, Balkon oder Terrasse. 8 Deluxe Zimmer (ca. 20-25 qm) im Haupthaus mit direktem Zugang zum Ayurveda-Zentrum, geschmackvoll eingerichtet, mit Kingsize-Betten, Blick auf den tropischen Garten, Kaffee- & Teebereiter und mit gemütlichen Sitzgelegenheiten. 8 Superior Zimmer wurden renoviert und entsprechen nun der Deluxe Kategorie. **FIT Reisen Gäste wohnen bis 31.10. zum Preis der Superior Zimmer in der Deluxe Kategorie.** 18 Riverside Zimmer (ca. 20 qm) im Seitenflügel, direkt am Ufer des Bentota-Flusses, durch eine kleine Straße vom Hauptgebäude getrennt. WLAN in Deluxe und Superior Zimmern. **EZ sind DZ** zur Alleinbenutzung.

Restaurant: Das offene Ayurveda-Restaurant bietet alle ayurvedischen Mahlzeiten (vegetarisch) in Buffetform an und ist für Hotelgäste reserviert. Das À-la-carte-Emporen-Restaurant mit Blick über den Bentota Fluss bietet Meeresfrüchte und internationale Gerichte. Bar.

Ayurveda-Center: Angeschlossen an das Haupthaus ist das Ayurveda Health Center unter der Leitung von erfahrenen Ayurveda-Ärzten und Therapeuten. Arztzimmer, Behandlungsräume, 4 Pavillons im Garten für Blüten- und Dampfbäder sowie eine Ayurveda-Kräuter-Sauna „Kutti“, geheizt mit duftenden Kräutern und Hölzern.

Ayurveda Kräuter Zentrum, Akupunktur (geg. Gebühr), Yoga und Meditationsstunden auf der überdachten Terrasse im oberen Stock oder mit Blick über den Bentota Fluss im Garten des Riverside Seitenflügels.

Freizeit: Großer Außenpool mit angeschlossenen Whirlpool im tropischen Garten mit Liegewiese. Sauna, Teebar am Pool und Freiluft-Amphitheater. Edelstein- und Juwelengeschäft (Ermäßigung für Hotelgäste), Shops, Internetcafés. Bücherei mit Lesecke. WLAN in Lobby. Spaziergänge in der näheren Umgebung. Bootstouren auf dem Fluss oder Ausflug zum traumhaften Induruwa Strand.



Klassische Ayurvedakur (Panchakarma)

Ayurveda basiert auf dem alten Weisheitsprinzip eines guten Lebens. Heilmittel wie Kräuter und Gewürze, Pflanzen, Blätter, Blumen und Öle, die uns die Natur zur Verfügung stellt, dienen der Förderung des allgemeinen Wohlbefindens.

Was kann Ayurveda für Sie tun:

- Die Ayurveda Kur ist eine präventive Maßnahme zur Erhaltung der Gesundheit bis ins hohe Alter.
- Sie reinigt den Körper und ist zur Rekonvaleszenz nach akuten Krankheiten sowie zur Erholung bei chronischen Krankheiten geeignet.
- Die Ergebnisse einer Ayurvedakur können klare Augen, feineres Hautbild, robustes Nervenkostüm, Wiederbelebung und Regeneration der gesamten Konstitution sein.
- Ayurveda kann folgende Krankheiten und Befindlichkeiten erfolgreich behandeln: Diabetes, Stress, Migräne, Kopfschmerzen, Hautprobleme, hoher Cholesterinspiegel, Fettleibigkeit, Bluthochdruck, Bronchial Asthma, Schlafstörungen und Krankheiten des Atmungssystems, Herz- und Kreislaufprobleme.

Schwerpunkte:

- Klassische Ayurvedakur (ab 7 Ü)
- Ayurveda Schönheitsprogramm (ab 7 Ü)
- Ayurveda Detox (ab 13 Ü)
- **Intensiv Kuren** bei Psoriasis, rheumatoider Arthritis, Parkinson, Diabetes, Cholesterin, Magenerkrankungen, Herzkrankheiten, Rückenschmerzen/Ischias, Lähmungen (ab 21 Ü, geg. Aufpreis ca. € 10-15/Tag, vor Ort zahlbar)
- ab 7 Übernachtungen
- ayurvedische Vollpension
- Wasser, Fruchtsäfte und Kräutertees
- Konsultationen beim Ayurveda-Chefarzt mit Pulsdiagnose und Bestimmung des Konstitutionstyps
- Festlegung des Behandlungsplans
- ca. 5 ayurvedische Anwendungen pro Tag z.B. Kopf-, Fuß-, Gesichtsmassage, Ganzkörper-Massage (vierhändig synchron), Darmreinigung, Öl-Stirnguss, Blütenbad, Kräuter-Dampfbad, Kopfpackung, Nasenreinigung, Akupunktur
- ayurvedische Medizin
- 4x pro Woche Yoga & 1x Meditation in der Gruppe
- Benutzung von Swimmingpool mit Whirlpool, Liegen, Schirmen und Badetüchern, WLAN in der Lobby
- Leihbademantel auf dem Zimmer
- je 1x Village Tour u. Tempel Tour
- Shuttle zum Induruwa Strand (Juli-Sept.)
- 1x Bootsfahrt

Preise pro Person in €	Klassische Ayurvedakur ayurvedische Vollpension										Aufenthalt/ Begleitperson ohne Kur									
	H 794	ab 7 Ü je U/VP/Kur								H 794	je U/VP									
		A	B	C	D	E	F	A	B		C	D	E	F						
1.7.2015-30.4.2016																				
Riverside	DZ	D11V	56	62	69	87	94	94	D31V	31	37	44	62	72	72					
	EZ=DZ	E11V	69	75	81	100	106	119	E31V	44	50	56	75	87	94					
Superior	DZ	D12V	75	87	-	-	-	-	D32V	37	44	-	-	-	-					
Haupthaus	EZ=DZ	E12V	87	100	-	-	-	-	E32V	50	56	-	-	-	-					
Deluxe	DZ	D13V	81	87	81	97	106	119	D33V	37	44	56	75	78	81					
Haupthaus	EZ=DZ	E13V	94	106	94	110	119	131	E33V	56	62	62	75	100	106					

Saison: A = 1.7.-30.9.15 B = 1.10.-31.10.15 C = 16.4.-30.4.16 D = 1.11.-22.12.15 E = 16.1.-15.4.16 F = 23.12.-15.1.16 Mindestaufenthalt 21.12.-6.1.16 14 Ü. Obligatorischer Zuschlag Gala Dinner **Weihnachten** (24.12.) € 62, **Silvester** (31.12.) € 75.

Ayurvedakur: 10% Frühbucher-Bonus bei Festbuchung bis 30 Tage vor Anreise. **14=12/21=18** 1.7.-22.12.15/16.4.-30.4.16.
Aufenthalt: **EZ=DZ ohne Zuschlag** 1.11.-22.12.15/1.4.-30.4.16

Fluganreise: Nach Colombo (CMB) ab € 498 tagesaktuell mit Qatar Airways via Doha, ab € 577 mit SriLankan Airlines ab Frankfurt non-stop. Transfer Flg. CMB (ca. 106 km) FIT 794T1 € 125 (hin & rück). FIT-Flugtarife mit Rail & Fly für Flüge mit SriLankan Airlines, Oman Air, Qatar Airways, Emirates, Etihad siehe letzte Seiten. Die Flugpreise tagesaktuell via CRS oder auf Anfrage bei FIT. Englischkenntnisse von Vorteil. Kinder nur ab 16 Jahre.

Infos: Visum und Gesundheitsvorschriften siehe letzte Seiten.