



UWE ENDRES AYURVEDA

MEDIZIN DES OSTENS FÜR DEN WESTEN

Die über 2000 Jahre alte Heilkunde aus dem Osten wird auch hier im Westen immer beliebter. Ayurveda hilft gegen viele Zivilisationskrankheiten, kann aber auch bei zahlreichen schweren Krankheiten, wie z.B. Tinnitus, Neurodermitis oder bei der Krebsnachsorge z.B. nach einer Chemotherapie Erfolge verbuchen. Erholungsreiche Ayurveda-Aufenthalte in Sri Lanka, Indien und ausgesuchten Ländern in Europa bieten deshalb eine geeignete Chance, im Urlaub Gesundheit zu tanken.

Der Begriff Ayurveda stammt aus dem Sanskrit und bedeutet »Wissen vom Leben«. Schon fast vor 3500 Jahren wurde dieses Wissen schriftlich formuliert und beschreibt Heilmittel und Heilmethoden. Bereits berühmte Ärzte des Altertums, wie Hippokrates oder Galenus Galen griffen auf die Erkenntnisse des Ayurveda zurück. Trotz der Erfolge der modernen westlichen Medizin im Kampf gegen Krankheit und Verfall, besinnen sich in jüngster Zeit auch Schulmediziner auf die Selbstheilungskräfte der Natur zurück. Der Mensch wird nicht nur als eine komplizierte Maschine aus Blut, Knochen und Nerven gesehen, sondern als hochsensible Einheit von Körper und Geist. Ayurveda geht davon aus, dass das Befinden vom Zusammenspiel unterschiedlicher Kräfte und Elemente bestimmt wird.

Im Ayurveda wird gelehrt, dass jedes Lebewesen fünf Grundelemente in sich vereint: Feuer, Erde, Wasser, Luft und Äther. Aus ihnen gehen die drei physiologischen Temperamente (Doshas) hervor: Vata (Luft und Äther) - verantwortlich für jede Art von Bewegung, kontrolliert die Sinnesorgane und den Geist, Pitta (Feuer) - verantwortlich für den Stoffwechsel und Kapha (Erde und Wasser) - verantwortlich für den Zusammenhalt, die Widerstandsfähigkeit und Struktur des Körpers. Alle drei Doshas im Körper sind für die Aufrechterhaltung des Lebens wichtig. Krankheiten entstehen, wenn das Gleichgewicht der Doshas im Körper gestört ist. Falsches Verhalten und falsche Ernährung können zu solch einem Ungleichgewicht führen. Ayurveda zeigt auf, wie durch eine vernünftige Lebensweise und entsprechende Ernährung Krankheiten vermieden, geheilt und das allgemeine Wohlbefinden gesteigert werden kann.

Mehr zur Heimat von Ayurveda

Sri Lanka – »das strahlend schöne Land«

Sri Lanka ist ein exotisches Land mit Naturschönheiten, wunderbaren Stränden und einer Jahrtausende alten Kultur. Neben den Gesundheitsanwendungen bleibt genügend Zeit, das ehema-

lige Ceylon in seiner ursprünglichen Schönheit zu entdecken. Zahlreiche historische Wahrzeichen zeugen von der 2.500 Jahre alten buddhistischen Lehre, der Staatsreligion Sri Lankas. In der Stadt Kandy, im zentralen Hochland gelegen, wird der heiligste Gegenstand

des buddhistischen Glaubens verwahrt: Der Eckzahn Buddhas. Nach seinem Tod aus der Asche geborgen, ruht er nun in einem verzierten Schrein im so genannten »Zahntempel«. Dreimal am Tag öffnen sich die Türen des Tempels unter Trommelwirbeln für gläubige Einheimische und Touristen.

Eine ganz besondere Stätte ceylonischer Hochkultur ist der Sigiriya-Felsen im Westen des Landes. Von der Unesco zum Weltkulturerbe erklärt, ragt der 200 Meter hohe, rotbraune Felsen aus dem Dschungel. Berühmt wurde er durch die pastellfarbenen Wandmalereien barbusiger Nymphen und Feen.

Kerala/Südindien – »Gods own country«

Der kleine indische Bundesstaat Kerala liegt an der Südwest-Küste von Indien, zwischen dem Arabischen Meer im Westen und den Western Ghats im Osten. Kerala ist gesegnet mit einer sehr abwechslungsreichen Landschaft und einer immensen Vielfalt: eine zweitausendjährige Tempelkultur, prächtige Maharadschapa-läste, traditionelle Tanz- und Musikkunst, geschäftige und quirlige Städte, Orte mit kolonialer Vergangenheit und goldfarbene, einsame Strände.

Die Landschaft ist gekennzeichnet durch ein gigantisches Netz von Flüssen, Lagunen und Kanälen – den berühmten malerischen »Backwaters«, abgelegene, unerforschte Bergregionen, dichter tropischer Dschungel, Naturschutzgebiete mit Tigern und wilden Elefanten-Herden, immergrüne Reisfelder und Kautschuk-Plantagen, sowie unzählige Kokospalmen und reicher Gewürz-anbau.

Keralas schmackhafte und vorzügliche Küche wird auf der ganzen Welt von Kennern geschätzt. Vor allem Vegetarier und Fischliebhaber kommen hier auf ihre Kosten. Der exotische Süden Indiens mit seiner Lebensfreude, seinen freundlichen, offenen Menschen und seiner natürlichen Schönheit lädt gerade dazu ein, Kerala auf einer Rundreise näher kennen zu lernen und sich von »Gods own country« verzaubern zu lassen.

HOTEL VIER JAHRESZEITEN SCHLUCHSEE, DEUTSCHLAND



Ayurveda im Schwarzwald – das Hotel Vier Jahreszeiten am Schluchsee ist ein 200-Zimmer-Hotel für gehobene Ansprüche und bietet den idealen Rahmen für einen Kuraufenthalt. Seine Höhen- und Aussichtslage auf ca. 1000 Metern ermöglicht den Ausblick auf den See und die unverbaute Schwarzwald-Natur mit Wiesen und Wäldern. In der obersten Etage des Hauses wurde, getrennt von den anderen Hoteleinrichtungen und in wohlthuender Abgeschlossenheit, ein neues und geschmackvoll umgesetztes Ayurveda-Zentrum eingerichtet.



Auf Wunsch logieren Sie ebenfalls in der ruhig gelegenen 6. Etage des Haupthauses, so dass Sie nur wenige Schritte vom Ayurvedazentrum getrennt sind. Nach den Behandlungen können Sie zum Entspannen direkt auf Ihr Zimmer gehen und werden somit nicht mit dem normalen Hotelbetrieb konfrontiert. Alle Zimmer verfügen über Bad/WC, Balkon, Farb-TV (Satellit), Radio, Fön, Bademantel und Telefon. Das Hotel bietet neben dem separaten Ayurveda-Zen-

trum auch weitere Wellness- und Beauty- Einrichtungen. In der großzügigen Bade- und Saunalandschaft erwarten Sie z.B. ein großer Innen- und Außenpool, eine klassische 90° C Sauna, Blockhaussauna, Biosauna und Dampfbad. Des weiteren gibt es ein Golf-Indoor-Putting-Green, sowie Anschluss an den 27-Loch Golfplatz »Obere Alp«, ca. 15 Autominuten entfernt. Neben mehreren Tennisplätzen auf dem weitläufigen Gelände des Hotel Vier Jahreszeiten stehen Ihnen einige Hallentennisplätze zur Verfügung. Auch bei den »kleinsten Gästen« kommt keine Langeweile auf. Während Sie Ihre Ayurveda-Anwendungen genießen, können die Kinder im hauseigenen Kindergarten – dem Spatzenclub – betreut werden. Für ruhige Stunden am Abend kann ein Babysitter organisiert werden.



Ayurveda-Programm:

Das im Jahr 2001 neu errichtete Ayurveda-Zentrum wird unter anderen von dem renommierten Ayurveda-Spezialisten, Aruna Bandara aus Sri Lanka mitbetreut und beraten. Die ausgebildeten, ceylonesischen Therapeuten stammen aus einem renommierten Ayurveda-Hotel auf Sri Lanka, wo sie bereits genügend Arbeitserfahrung gesammelt haben. Die in Deutschland einzigartige Kombination aus neuen, gepflegten Behandlungseinrichtungen und der langjährigen Erfahrung aus Sri Lanka trägt zu einem optimalen Kurerfolg bei. An das Ayurveda-Zentrum angeschlossen ist ein kleines Ayurveda-Restaurant, in dem Sie alle Ihre Ayurveda-Mahlzeiten einnehmen.

Zimmer auf der 6. Etage der sog. »Ayurvedaetage« inkl. Ayurvedische Vollpension. Mehrere Arztkonsultationen pro Woche inkl. 3 bzw 6 Konsultationen. Mind. 5 Ayurvedabehandlungen pro Tag nach ärztlicher Diagnose. Auf Ihre Person und evtl. Probleme abgestimmte, ayurvedische Medizin. Reisepreissicherungsschein

7 Nächte incl. 3 Anwendungstage ab R 1269,- p.P. im Doppelzimmer.

POOVAR ISLAND RESORT KERALA, INDIEN



Das Poovar Island Resort – ein Fenster zum Paradies. Im Bundesstaat Kerala im Südwesten Indiens gelegen, befindet sich das Poovar Island Resort ca. 10 Minuten per Boot vom Dorf Poovar entfernt. Die unberührte Lage ist einzigartig – auf der einen Seite das Arabische Meer und auf der anderen Seite die malerische Flussmündung der Backwaters.

Das Rauschen der Brandung und der Gesang der Vögel unterstreicht die friedliche und ruhige Atmosphäre. Das Areal ist reich bepflanzt mit seltener einheimischer Flora und mit Hunderten verschiedenen Gewürzarten, exotischen Blumen und dichtbewachsenen Hainen mit Bananen und Kokospalmen. Die im Jahr 2000 eröffnete Anlage ist nicht nur architektonisch ansprechend gestaltet, sondern auch technisch sehr effizient: sie fügt sich selbstversorgend in das natürliche ökologische Gleichgewicht ein. Ein Ayurveda-Aufenthalt in einzigartiger, ruhiger Atmosphäre und mit luxuriösem Ambiente ist garantiert – fernab von Lärm und Hektik.

Zur Unterbringung stehen 16 traditionell gestaltete Superior-Cottages zur Verfügung, die sich harmonisch um das Resort und den schönen 200 qm großen Swimmingpool gruppieren. Alle sind sehr stilvoll mit ethnischem Interieur gestaltet und verfügen trotz-

Täglich Linienflugverbindungen ab Deutschland. Transfer Flughafen-Hotel-Flughafen. Unterkunft im Superior Cottage inkl. ayurvedischem Frühstück. Mehrere Arztkonsultationen pro Woche inkl. 1 Anfangs- und 1 Abschlusskonsultation. Mehrere Ayurveda-behandlungen pro Tag nach ärztlicher Diagnose. Auf Ihre Person und evtl. Probleme abgestimmte, ayurvedische Medizin, Yoga unter Anleitung. Reisepreissicherungsschein.

Günstigster Preis im Sommer 2003:
14 Tage ab R 1877,- p.P. im Doppelzimmer
oder R 2046,- im Einzelzimmer.



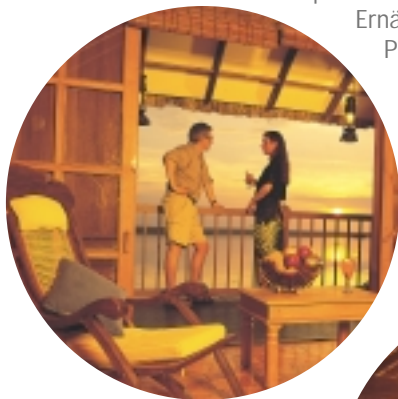
dem über Klimaanlage, Telefon und Satelliten-TV. Die eigene Hängematte auf dem Balkon unterstreicht das Wohlfühl-Ambiente. Die Hauptattraktion des Poovar Island Resort sind neben dem Ayurveda-Zentrum 6 exotische und elegante »Floating Cottages«. Jedes dieser auf dem Wasser »schwebenden« Häuschen ist in traditioneller Kerala-Architektur mit Teak-Holz und Strohdächern gebaut und auf einer eigenen Plattform im Wasser verankert, die durch eine Brücke mit der Insel verbunden ist. Geschmackvoll und modern eingerichtet, bieten die Cottages vor allem einen herrlichen Blick auf die Flussmündung.

Ayurveda-Programm:

Der schöne und lichtdurchflutete Ayurveda-Ashram vom Poovar Island Resort ist nur ein paar Schritte vom Resort-Komplex entfernt und bietet alle Voraussetzungen für eine gute und erfolgreiche Ayurveda-Kur, von der Voruntersuchung und den zahlreichen Behandlungen bis zur Abschlussuntersuchung.

Das Zentrum steht unter der Leitung von zwei langjährig praktizierenden, qualifizierten Ayurveda-Ärzten mit einem geschulten Team von Therapeuten. Es besteht auch die Möglichkeit, Yoga-Lektionen vor Ort zu buchen. Gerade im Ayurveda spielt das körperliche Wohlbefinden – und somit die Ernährung – eine große Rolle. Im

Poovar Island Resort sorgt ein vorzügliches Restaurant mit einer großen Auswahl an köstlichen ayurvedischen Gerichten und indischer, asiatischer und internationaler Küche für das leibliche Wohl.

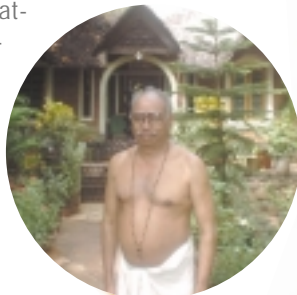


NIKKI'S NEST KERALA, INDIEN



Zimmer mit Aussicht – das idyllische Resort mit familiärem Charakter liegt auf einem Hügel direkt am Indischen Ozean und bietet so eine einzigartige Aussicht über die Malabar-Küste. Inmitten üppiger Vegetation und malerischer Kokospalmen, nicht weit entfernt vom bekannten Badeort Kovalam im Südwesten Indiens, lässt sich ein Aufenthalt voller Ruhe und Entspannung genießen.

In der traditionellen Bauweise Keralas gestaltete Bungalows wurden umsichtig geplant und harmonisch auf einem Hügel über mehrere Ebenen erbaut, um jedem Bungalow einen ungestörten Blick auf den Ozean und die wunderschöne Umgebung zu ermöglichen. In den Bungalows und Kerala-Häusern sind jeweils zwei separate, geräumige Doppelzimmer untergebracht. Jedes DZ hat einen separaten Eingang, eine eigene Terrasse sowie Dusche/WC. Die Einrichtung ist einfach und zweckmäßig in einer Mischung aus modernem und traditionellem Komfort gehalten. Die einzelnen Bauten gewährleisten somit ausreichend Privatsphäre und unterstützen die entspannende Wirkung der Kur. Während der Kur bieten sich vielfältige Ausflugsmöglichkeiten und Angebote zur Freizeitgestaltung an, wie z.B. Halbtagesausflüge zum »Shopping« nach Trivandrum, der quirligen Hauptstadt Keralas, zum Touristenort Kovalam oder eine beeindruckende »Backwater«-Tour.



Tägliche Linienflugverbindungen ab Deutschland, Transfer Flughafen-Hotel-Flughafen, Unterkunft im Standard Cottage inkl. ayurvedische Vollpension. Mehrere Arztkonsultationen pro Woche inkl. 1 Anfangs- und 1 Abschlusskonsultation. Mehrere Ayurvedabehandlungen pro Tag nach ärztlicher Diagnose. Auf Ihre Person und evtl. Probleme abgestimmte, ayurvedische Medizin, Yoga unter Anleitung. Reisepreissicherungsschein.

Günstigster Preis im Sommer 2003:
14 Tage ab R 1619,- p.P. im Doppelzimmer
oder R 1879,- im Einzelzimmer.



Sofern man vor oder nach der Ayurvedakur noch einige Tage verlängern möchte, empfiehlt sich ein Tagesausflug zur neueröffneten »Nikki's Forest Lodge«, einem Riverside-Gästehaus in idyllischer Lage an einem Wald (ca. 2,5 Std. Fahrt entfernt), um die para-

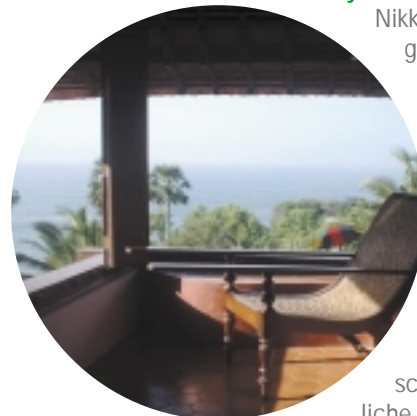
diesische Ruhe einer noch unberührten Natur zu genießen. Dabei wird auch die traumhaft gelegene Bergstation und der wegen seiner atemberaubenden Aussicht beliebte Ausflugsort Ponmudi (915 m hoch) mit seiner grünbewaldeten Umgebung voller Bergblumen, exotischer Schmetterlinge, Teeplantagen und kleinen Bächen besucht. Ein anderer Tagesausflug führt an die Südspitze Indiens nach Kanyakumari zum Cape Comorin, das als Wallfahrtsort für seine Tempel und Denkmäler weltbekannt ist und wo drei Meere aufeinander treffen: der Indische Ozean, die Bengalische See und das Arabische Meer.

Ayurveda-Programm:

Nikki's Nest ist einem nahe gelegenen, eigenständigen Ayurveda-Zentrum angeschlossen, das unter der Leitung des bekannten und sehr erfahrenen Ayurveda-Arztes Dr. V. Franklin geführt wird. Er ist besonders darauf bedacht, dass hier ausschließlich alte, ursprüngliche Ayurveda-Behandlungen praktiziert werden.

Das Ayurveda-Grundprogramm sieht entweder eine klassische Panchakarma-Kur (Purification- bzw. Reinigungs-Kur) oder eine Rejuvenation-Therapie (Verjüngungs-Kur) vor, die von der Erstuntersuchung über den indivi-

duell angepassten Behandlungsablauf bis hin zur Abschlussuntersuchung sorgfältig und gewissenhaft durchgeführt wird. Die Behandlungen und die Arztkonsultationen finden im Ayurveda-Zentrum statt. Auf Wunsch können vor Ort zusätzlich Yoga-Sitzungen im hauseigenen Zentrum gebucht werden.



SOMATHEERAM BEACH RESORT KERALA, INDIEN



Back to the nature – Erleben Sie Ayurveda dort, wo es seinen Ursprung hat. Das Somatheeram Beach Resort liegt im Südwesten Indiens in dem für Ayurveda bekannten Bundesstaat Kerala. An einem feinsandigen Strand, gesäumt von Palmen, schmiegt sich die weitläufige Anlage an einen baumbestandenen Hang mit tropischen Blüten und Pflanzen. Hier finden jeder vor allem Ruhe und Entspannung.



Gewohnt wird in landestypischen Bungalows oder Holzhäusern, die in südindischer Bauweise errichtet wurden. Die Zimmer sind je nach Zimmertyp komfortabel und geschmackvoll eingerichtet. Das hauseigene Restaurant bietet Ihnen eine Auswahl an indischen, vegetarischen und ayurvedischen Gerichten, die auf Wunsch auch auf der eigenen Terrasse eingenommen werden können. Vom Somatheeram

Beach Resort aus werden regelmäßig mehrtägige Ausflüge organisiert, wie z.B. zu den Backwaters, einem Netz von Flüssen, Lagunen und Kanälen oder in das Periyar-Wildreservat. Die eine halbe Stunde entfernt liegende Hauptstadt Keralas – Trivandrum – bietet historische Tempelanlagen, bunte Märkte und vielfältige Einkaufsmöglichkeiten.

Auch wenn das Somatheeram Beach Resort das ganze Jahr über geöffnet hat, so ist die beste Reisezeit zwischen Oktober und April. Doch auch die Monsunzeit über die Sommermonate übt auf Liebhaber der Tropen einen speziellen Reiz aus und ist für eine Ayurveda - Behandlung besonders geeignet.

Ayurveda-Programm:

Das Angebot an ayurvedischen Behandlungen ist sehr vielseitig. Als Besonderheit des Somatheeram Ayurvedic Beach Resort gilt die Fußmassage, die den ganzen Körper stärkt. Ein geschultes und erfahrenes Ärzteteam sowie zahlreiche Therapeuten sorgen für eine optimale ayurvedische Betreuung. Ergänzt werden die Behandlungen durch Yogaübungen, für die ein erfahrener Yogalehrer zur Verfügung steht.

Tägliche Linienflugverbindungen ab Deutschland. Transfer Flughafen-Hotel-Flughafen. Unterkunft im Standard Cottage inkl. ayurvedischem Frühstück. Mehrere Arztkonsultationen pro Woche inkl. 1 Anfangs- und 1 Abschlusskonsultation. Mehrere Ayurveda-behandlungen pro Tag nach ärztlicher Diagnose. Auf Ihre Person und evtl. Probleme abgestimmte, ayurvedische Medizin. Yoga unter Anleitung. Reisepreissicherungsschein.

Günstigster Preis im Sommer 2003:
14 Tage ab R 1873,- p.P. im Doppelzimmer oder R 2009,- im Einzelzimmer.



SURYA LANKA AYURVEDIC-BEACH RESORT / SRI LANKA



Ayubowan – herzlich willkommen im Paradies. An der Südküste Sri Lankas stellt das Surya Lanka, unberührt von der sonstigen touristischen Entwicklung Sri Lankas, eine Oase der Ruhe dar und bietet ein sehr reizvolles Umfeld für eine Ayurveda-Kur: endlose Strände, das Elefantentrainingscamp von Hambantota, den artenreichen Nationalpark Yala oder aber die mystische Bergwelt von Ella. Es bietet sich hier besonders an, den Aufenthalt mit einer Rundreise zu verbinden.



Die außergewöhnliche Architektur des Surya Lanka reflektiert die ereignisreiche Geschichte Sri Lankas. Formen und Farben der Anlage erinnern ebenso an portugiesische Kolonialvillen aus dem 16. Jahrhundert wie die überaus geschmackvolle Einrichtung. Das Surya Lanka liegt direkt am Strand, der zu erholsamen, ausgedehnten Spaziergängen einlädt. Die Mahlzeiten werden überwiegend im Freien eingenommen und die gesamte, luftig konzipierte Anlage vermittelt den Eindruck, mit und in der üppigen Natur zu leben. Ayurveda wird hier nicht nur angewendet, sondern erlebt, gefühlt, geschmeckt und erfahren. Hierzu ist es unbedingt notwendig, dass Natur, Architektur, Klima und

Menschen miteinander harmonieren – und genau das ist im Surya Lanka der Fall. Die Zimmer sind zweckmäßig, aber komfortabel ausgestattet und passen sich nahtlos in die Anlage ein. Die Empfangshalle und die 20 Zimmer sind schlicht, aber nicht einfach. Die Vegetation um das Gebäude und im Garten ist üppig, aber nicht pompös. Von überflüssiger Ablenkung wie Telefon oder Fernseher wird abgesehen – dagegen verfügen alle Zimmer über Balkon/Terrasse mit Meerblick und es wird viel Wert auf Individualität gelegt.



Das Surya Lanka offeriert vor Ort Ausflüge nach Galle, eine der ältesten Kolonialstädte an der Südspitze Sri Lankas, sowie auf nahegelegene Teeplantagen, Elefantenfarmen oder Klöster.

Ayurveda-Programm:

Das Surya Lanka wurde als reine Ayurveda-Anlage geplant und eingerichtet. Die Gesamtgröße der Anlage (bei voller Belegung durchschnittlich 25 Gäste) garantiert individuellen, hochwertigen Service. Die Anwendungen können für jeden Einzelnen im richtigen Rhythmus und in der richtigen Länge durchgeführt werden. Gäste schätzen die private und ruhige Atmosphäre des Anwendungszentrums. In Zusammenarbeit mit indischen Ayurveda-Ärzten wurde ein authentisches, aber auf die europäische Physis abgestimmtes Ayurveda-Programm entwickelt und Mitarbeiter wurden entsprechend ausgebildet. Im Surya Lanka wird umgesetzt, was sich viele wünschen: eine Hand- in Hand-Arbeit von moderner westlicher Schulmedizin und der traditionellen Ayurveda-Medizin. Einer der beiden hervorragenden Ärzte ist ein erfahrener Arzt westlicher Schule. Traditionelle Medizin heißt unter anderem auch Bruch mit Zivilisationslastern. Rauchen im Wohntrakt ist nicht erwünscht, und es werden keine Alkoholika ausgeschenkt.

Tägliche Linienflugverbindungen ab Deutschland.
Transfer Flughafen-Hotel-Flughafen. Unterkunft lt. gebuchtem Zimmer inkl. Ayurvedische Vollpension.
Mehrere Arztkonsultationen pro Woche inkl. 1 Anfangs- und 1 Abschlusskonsultation.

»Ayurveda-Wellness-kur«,
Reisepreissicherungsschein.

Günstigster Preis im Sommer 2003:
10 Tage / 7 Nächte ab R 1151,-
p.P. im Doppelzimmer
oder R 1211,- im
Einzelzimmer.

AIDA HOTEL, SRI LANKA



Juwel am Bentota-Fluß – das Aida Hotel liegt direkt am Fluß inmitten eines kleinen Geschäftsviertels von Bentota. Die traditionelle ceylonische Architektur der Anlage berücksichtigt auf gelungene Art und Weise die modernen Ansprüche und Bedürfnisse der westlichen Ayurveda-Gäste. Das Ergebnis ist eine Atmosphäre, in der man vom ersten Moment an Ruhe und Entspannung findet: mehrere, durch offene Passagen verbundene Pavillons, Garten-Patios, grünbewachsene Wasserbecken und ein großer, palmenbewachsener Liegegarten mit Swimmingpool und Aqua-Bar laden zum Verweilen ein.

Die Ayurveda-Behandlungsräume und -bäder sowie eine Meditationsterrasse sind separat untergebracht. Das offene Gallery Restaurant grenzt an den Pool an, bietet vegetarische und ayurvedische Mahlzeiten und ist den Gästen des Hauses vorbehalten. Im Hauptgebäude des Aida Hotels befinden sich nur 14 Gästezimmer, die sich auf zwei Etagen verteilen. Weitere sechs Gästezimmer sind in einem angrenzenden Pavillon untergebracht.



Von allen Zimmern aus öffnet sich ein herrlicher Blick auf den üppigen, tropischen Garten, den man entweder von der eigenen Terrasse oder vom Balkon aus genießen kann. Ausgestattet sind alle Zimmer mit einem Kingsize-Bett,

Dusche/WC,

Deckenventilator und Klimaanlage,

TV, Zimmersafe und Telefon.

Neben den Entspannungsmöglichkeiten innerhalb

der Hotelanlage bietet Bentota einige Geschäfte,

traditionelle Tempel,

alte Kolonialhäuser und unberührte Landschaften.

Zum kilometerlangen Bentota-Strand sind es nur

5 Minuten zu Fuß, zum ca.

6 km entfernten einsamen Strand

von Induruwa wird ein hoteleigener Shuttle-Service angeboten.



Ayurveda-Programm:

Zu Beginn einer Ayurveda-Kur wird man von dem ansässigen, für die ayurvedische Diagnose und Behandlungen spezialisierten Ayurveda-Arzt untersucht, der im Rahmen der Ayurveda-Kur ein persönliches Gesundheitsprogramm zusammenstellt. Somit werden die Behandlungen und der Ernährungsplan auf sämtliche gesundheitliche Probleme oder Bedürfnisse individuell abgestimmt.

Die Medizin zur Entgiftung des Körpers sowie die angewandten Kräuter und Öle werden im Aida-Ayurveda-Zentrum frisch von Experten zubereitet. Man spürt, wie die ayurvedischen Behandlungen unter qualifizierter Aufsicht den Körper zu seinem natürlichen Rhythmus und neuer

jugendlicher Energie zurückführen und den Alltagsstress vergessen lassen.

Am Ende einer Ayurveda-Kur erhält man einen individuellen Bericht mit Empfehlungen für eine gesunde Ernährungs- und Verhaltensweise, um Ayurveda auch zu Hause praktizieren zu können.



Täglich Linienflugverbindungen ab Deutschland. Transfer Flughafen-Hotel-Flughafen. Unterkunft lt. gebuchtem Zimmer inkl. ayurvedische Vollpension. Mehrere Arztkonsultationen pro Woche inkl. 1 Anfangs- und 1 Abschlusskonsultation. Mehrere Ayurvedabehandlungen pro Tag nach ärztlicher Diagnose. Auf Ihre Person und evtl. Probleme abgestimmte, ayurvedische Medizin. Yoga- und Entspannungsprogramm z.B. einfache Yoga-Übungen unter Anleitung. Reisepreissicherungsschein.

**Günstigster Preis im Sommer 2003:
14 Tage / 13 Nächte ab R 1730,- p.P. im Doppelzimmer oder R 1790,- im Einzelzimmer.**

LAWRENCE HILL PARADISE RESORT SRI LANKA



Ayurveda unter Gleichgesinnten – im beschaulichen Lawrence Hill Paradise werden Sie sich gleich zuhause fühlen. Man spürt hier sofort, dass der deutschen Leitung vor allem eine individuelle Betreuung der einzelnen Gäste am Herzen liegt. In dieser familiären Atmosphäre finden Sie leicht – abseits von Hektik und Stress des Alltags – die für Ihre Ayurveda-Kur nötige Ruhe und Erholung.

Eingebettet in einen immergrünen, exotischen Blumen- und Palmengarten liegt das Lawrence Hill Paradise Hotel auf einer kleinen Anhöhe im Zentrum von Hikkaduwa – einem beliebten Urlaubsort an der Südwestküste Sri Lankas. Der großzügig angelegte Pool, der einzigartig integrierte Whirlpool und der Garten mit seinen schattenspendenden Palmen dienen der Entspannung. Das gemütliche Restaurant verwöhnt Sie



mit einheimischer/traditioneller ayurvedischer Küche. Die insgesamt 17 großen, einfachen Zimmer des Lawrence Hill Paradise sind in kleinen, zweistöckigen Wohneinheiten untergebracht. Alle Zimmer verfügen entweder über einen eigenen Balkon oder über eine eigene Terrasse mit Blick auf den gepflegten Garten. Ausgestattet sind die Räumlichkeiten mit Deckenventilatoren, teilweise mit Air-Condition, einem persönlichen Telefonanschluss und Dusche/WC. Eine hauseigene Solaranlage versorgt das Haus mit fließend warmem Wasser. Von der Hotelauffahrt erreichen Sie nach einem kurzen fünfminütigen Spaziergang das Zentrum des

Tägliche Linienflugverbindungen ab Deutschland. Transfer Flughafen-Hotel-Flughafen. Unterkunft lt. gebuchtem Zimmer inkl. ayurvedische Vollpension. Mehrere Arztkonsultationen pro Woche inkl. 1 Anfangs- und 1 Abschlusskonsultation.

Mehrere Ayurvedabehandlungen pro Tag nach ärztlicher Diagnose. Auf Ihre Person und evtl. Probleme abgestimmte, ayurvedische Medizin, Yoga- und Entspannungsprogramm, z.B. einfache Yoga-Übungen unter Anleitung. Reisepreissicherungsschein.

Günstigster Preis im Sommer 2003:

14 Tage / 13 Nächte ab R 1710,- p.P. im Doppelzimmer oder R 1866,- im Einzelzimmer.



quiriligen Ortes Hikkaduwa, der für seine Hippie-Vergangenheit bekannt ist. Der ebenfalls nur fünf Minuten entfernt liegende Strand bietet Ihnen eine abwechslungsreiche Unterwasserwelt, die Sie beim Schnorcheln, Tauchen oder bei einer Fahrt mit dem Glasbodenboot entdecken können.

Ayurveda-Programm:

Im Oktober 2001 wurde im Lawrence Hill ein neues Ayurveda-Zentrum errichtet.

Sie profitieren im Lawrence Hill Paradise Hotel von einer gelungenen Kombination aus neuen, gepflegten Behandlungseinrichtungen und der langjährigen Erfahrung des Arztes, dem ein gut ausgebildetes Team zur Seite steht. Das Ayurveda-Zentrum verfügt über mindestens 25 verschiedene ayurvedische Anwendungsmöglichkeiten, aus denen der behandelnde Arzt nach eingehender gründlicher Untersuchung das jeweilige Kurprogramm individuell abstimmt. Ziel der Ayurvedakur ist ein harmonisches Gleichgewicht von Körper, Geist und Seele herzustellen und somit das allgemeine Wohlbefinden zu steigern. Je nach Intensität und Länge Ihres Aufenthaltes können Sie im Lawrence Hill Paradise zwischen einer zweiwöchigen Regenerationskur (Panchakarma-Kur) oder einer dreiwöchigen Intensiv-Regenerationskur wählen. Zusätzlich bietet das Lawrence Hill Paradise auch ein einwöchiges Ayurveda-Programm zum Stressabbau an. In einzigartiger Atmosphäre werden die Yoga- und Meditationskurse abgehalten. Auf dem Dach eines kleinen Turmes können Sie Ihren Blick in die Ferne schweifen lassen und sich ganz auf Ihre Übungen konzentrieren.



KEMPINSKI SAN LAWRENZ RESORT & SPA, GOZO - MALTA



Ayurveda und Luxus – das bietet das Kempinski San Lawrenz Resort & Spa am Westende Gozos, der kleinen Schwesterinsel Maltas. Das 5-Sterne-Hotel ist großzügig konzipiert. Sowohl das Behandlungszentrum wie auch die anderen Anlagen verfügen über entsprechende Ruhemöglichkeiten, die Gäste jederzeit in Anspruch nehmen können. Die kurze und bequeme Anreise nach Gozo (2-2,5 Flugstunden, 10-minütiger Helicopterflug) gewährleistet auch bei kürzeren Aufenthalten ein Maximum an Entspannung.



Das Kempinski nennt 106 Wohneinheiten sein eigen, überwiegend Junior Suiten. Alle Zimmer verfügen über Bad, Klimaanlage, Satelliten-TV, Bügelvorrichtung, Minibar, Balkon/Terrasse und sind stilvoll eingerichtet. Die Verarbeitung von naturbelassenem Sandstein und aufwendige Holzkonstruktionen schaffen eine warme

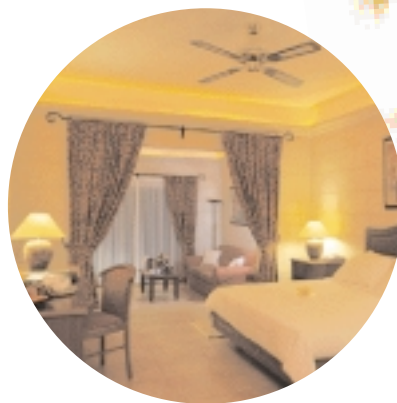
Atmosphäre, die für inneres Wohlbefinden sorgt. Das Kempinski wurde auf natürliche Art und Weise in die Landschaft eingepasst. Ein Coffee-Shop, ein internationales Restaurant und eine Trattoria sorgen für leibliches Wohlbefinden und speziell für Ayurveda-Gäste stehen während der Kur separate Räumlichkeiten zur Verfügung, in denen entsprechend ayurvedische Speisen gereicht werden.

Gozo offenbart sich hier von seiner ländlich-traditionellen Seite, weitab von Straßenlärm und touristischem Trubel. Dieser Teil Gozos besticht durch sizilianischen Flair und europäisches Kreuzrittertum – gewürzt mit einem Schuss maurischer Architektur. Das Klima (rund 10°C während der Wintermonate, 25°C im Frühjahr/Herbst) unterstützt heilmedizinische Behandlungen und die ruhige Lage des Hotels ermöglicht vollkommen ungestörte Konzentration auf die Behandlungsabläufe. Gozo ist kein Ort für laute Unterhaltung. Wer sich nicht nur auf seine Kur konzentrieren möchte, findet jedoch auf der kleinen Mittelmeerinsel zahlreiche Ausflugsmöglichkeiten: Wanderungen in der kristallklaren Luft der umliegenden Dörfer San Lawrenz und Gharp sind ebenso zu empfehlen wie ein Besuch des nahegelegenen Fungus-Felsens, des Azur-Fensters in Dweira, der Kathedrale von Ta Pinu oder aber der Zitadelle von Victoria in Rabat.

Ayurveda-Programm:

Seit 01.05.02 werden Ayurveda-Kuren im Kempinski auf Gozo angeboten. Hierbei konzentriert man sich überwiegend auf Rejuvenation- (Verjüngungs-) Therapien, die je nach gebuchter Kur 3 bis 10-tägige Behandlungen einschließen.

Das Ayurveda-Zentrum im Kempinski Hotel wird von der Gesellschaft Soft Touch geführt. Deren Betreiber (ein indischer Familienbetrieb mit mehr als 150 Jahren Erfahrung auf dem Ayurveda-Sektor) legt Wert auf authentische Kuranwendungen - im Fall des Kempinski gepaart mit großzügigem Luxus. Drei Behandlungsräume mit Ruhezone befinden sich im oberen Teil des Spas mit Blick auf einen verschwenderisch ausgestatteten Indoor-Pool. Die Therapeuten stammen aus Südindien und die Ayurveda-Gerichte werden unter der Regie eines indischen Kochs zubereitet. Soft Touch betreibt außerdem ein Ayurvedazentrum im Ajman Kempinski bei Dubai, das auch von aytour angeboten wird.



Tägliche Linienflugverbindungen ab Deutschland. Transfer Flughafen-Hotel-Flughafen. Unterkunft im Superior Zimmer inkl. Frühstück, Arztkonsultation. 5 oder 7 Behandlungstage, Ayurveda-Verjüngungskur inkl. mehrerer Ayurvedabehandlungen pro Tag nach ärztlicher Diagnose. Reisepreissicherungsschein.

Günstigster Preis im Sommer 2003:
9 Tage / 8 Nächte ab R 1421,- p.P. im Doppelzimmer
oder R 1678,- im Einzelzimmer.