

seit **30** Jahren

## Ayurveda auf Sri Lanka

mit Emirates ab Deutschland + Österreich

November 2023 – April 2024

**LOGO**  
**REISEN**  
Der Fernost-Spezialist

### Siddhalepa Ayurveda Health Resort 4\*



Entspannen und erholen Sie sich mit wunderbaren Tagen der Verwöhnung und des Wohlbefindens im Siddhalepa Ayurveda Health Resort. Wunderschön inmitten tropischer Gärten entlang des malerischen süd-

westlichen Küstenstreifens in Wadduwa gelegen, direkt am funkelnden blauen Wasser des Indischen Ozeans.

Das Resort ist ein reines Ayurveda Resort. Wenn Ihr Partner/Partnerin keine Ayurveda Kur machen möchte, ist sie/er ebenfalls sehr willkommen. Sie sollten wissen, daß es im Resort nur Ayurveda Küche zu den Mahlzeiten gibt. Das Hotel schenkt keinen Alkohol aus, es gibt Wasser, ayurvedische Getränke, Säfte und Kräutertees.



#### So wohnen Sie:

Das vier Sterne Gesundheits-Resort verfügt über 50 geräumige Zimmer und Bungalows mit moderner Einrichtung. Wählen Sie aus Superior Zimmer mit Terrasse oder Balkon, Deluxe Bungalows mit Meerblick und Deluxe Suiten. Jedes der komfortablen Zimmer ist ausgestattet mit Klimaanlage, Deckenventilator, Schreibtisch,



Wohnbereich, Sat-TV, eigenem Bad, Haartrockner und IDD Telefon. Die Deluxe Bungalows verfügen über einen 32-Zoll-LCD-TV, ein großes Badezimmer mit Doppelwaschtisch, begehbare Regen-Dusche und eine große Luxus-Badewanne.

#### Ayurveda-Programme:

Das Resort bietet traditionelle Ayurveda-Programme zur Reinigung, zur Entgiftung und zur Regeneration von Körper, Geist und Seele. Unter der Anleitung von erfahrenen Ayurveda-Ärzten wird allgemeines Wohlbefinden mit 100 % natürlichen Ayurveda-Behandlungen angeboten. Die ideale Dauer einer Ayurveda-Kur beträgt 3 Wochen. Es gibt verschieden lange Therapie-Pakete.

Die Einzigartigkeit von Ayurveda ist, daß es frei von jeglichen allergischen oder schädlichen Nebenwirkungen ist.

Yoga und Meditation runden das Ayurveda Programm ab.



Wählen Sie aus einer Reihe von Paketen und Behandlungen aus, was am besten auf den Rat des Ayurveda Arztes zu Ihnen passt. Also einfach abschalten, entspannen und sich durch die heilende Pflege der Spezialisten ein neues Lebensgefühl sichern.

#### Aktivitäten:

Sie lernen ayurvedisches Kochen, ab und zu gibt es ayurvedische Vorträge und Ausflüge in die Region werden angeboten. Spannend ist ein Besuch in der Ayurveda-Fabrik des Resorts, die in der Nähe von Colombo liegt.



#### Weitere Einrichtungen:

Das schicke Restaurant am Strand mit einem hohen Strohdach und Panoramablick auf den Indischen Ozean bietet eine tolle Auswahl an Ayurveda-Gerichten, ab und zu werden Fisch und Hühnchen gereicht.

Von der offenen Lobby mit ihrem ruhigen Ambiente blicken Sie in den weitläufigen, 8 Hektar großen Garten mit ayurvedischen Heilpflanzen und -Bäumen.

Gleich nebenan befindet sich eine schöne Bar in der Sie Ihren Kräutertee genießen können und eine kleine Bibliothek haben.

#### Ayurveda Spirit:

- \* Beratungsgespräche mit dem Ayurveda Arzt des Resorts (Übersetzer für deutsch vor Ort, bitte bei Buchung mitbestellen)
- \* pro Tag 2,5 Std. ayurvedische Behandlungen
- \* Vollpension (ayurvedische Küche)
- \* täglich 2 x Yoga (privates Yoga gegen Aufpreis buchbar) und Meditation 1 x pro Woche (weitere Meditationen gegen Aufpreis buchbar)
- \* Nachmittags-Snack mit Kräutertees
- \* ayurvedische Medizin während Ihres Aufenthalts und abgestimmt auf Ihre Behandlungen
- \* Besuch der eigenen Ayurveda-Fabrik, je nach Länge des Aufenthalts kostenfrei inklusive. Wird während der Pandemie nur auf Anfrage angeboten.
- \* ayurvedische Kochkurse gegen Gebühr vor Ort

#### Preis pro Person im Doppelzimmer 01.11.23 – 30.04.24

inklusive Linienflug mit Emirates / SriLankan Airlines und Transfers ab/bis Colombo Flughafen ins Resort:

	7 Tage	14 Tage	21 Tage
Superior Terrasse	ab 2.210 €	ab 3.280 €	ab 4.330 €
Deluxe Bungalow	ab 2.330 €	ab 3.499 €	ab 4.645 €

Ein Frühbucherrabatt von 10 % bei Buchung von mind. 31 Tage vor Anreise wird auf den Ayurveda-Aufenthalt gewährt.

Mindestaufenthalt 7 Nächte

## Ayurvedie Weligama Retreat



„Ayurvedie“ ist eine Utopie der Verjüngung, die nach modernen und doch nachhaltigen Gesichtspunkten gestaltet ist und die authentische Essenz der srilankischen Traditionen gewährt.

Dieser Boutique-Retreat ist das erste Hotel der Theme Resorts-Kette, das ganz auf Wellness und Ayurveda ausgerichtet ist und seinen Gästen eine echte Erfahrung bietet, die Körper, Geist und Seele belebt. Eingebettet in die gemütlichen Strände von Weligama, mit herrlichem Panoramablick auf den Indischen Ozean, ist Ayurvedie eines der wenigen Wellness-Resorts des Landes mit Zugang zum Strand. Ein hochqualifiziertes, mehrsprachiges Mitarbeiterteam kombiniert mit einem sehr persönlichen Service macht 'Ayurvedie Weligama' zum Spitzenreiter unter den Wellness-Resorts des Landes. Das Resort liegt an der ruhigen Südküste, mit Blick auf eine atemberaubende Bucht in Weligama.

### So wohnen Sie:

Ayurvedie verfügt über 22 Deluxe-Zimmer, 2 Junior-Suiten und 2 Master-Suiten.

Entsprechend der Körperkonstitution Vata, Pitta & Kapha haben die Gäste den Luxus ihr Zimmer nach der bevorzugten Farbe auszuwählen.



Jedes Zimmer hat einen geräumigen Balkon, der den Blick auf die himmlische Schönheit des Ozeans freigibt. Die traditionellen & authentischen Ayurveda-Konzepte und Vastu Vidya (Vedische Architektur) werden in die Zimmer integriert um die therapeutische Wirkung auf die Körperkonstitution und den Zustand der Gäste zu verbessern.

Die Deluxe-Zimmer (37,5 qm) verfügen über einen privaten Balkon mit Blick auf die Bucht des Indischen Ozeans. Die gemütlichen luxuriösen Zimmer sind ausgestattet mit einem Queen-Size-Bett, einer Sitzecke, einem luxuriösen Bad und viel Platz für Stauraum. Zu den Annehmlichkeiten gehört desweiteren eine Regendusche, Klimaanlage, Haartrockner, Safe, Mini-Kräuterbar, Kräutertee-Zubereitungsmöglichkeit.



### Die Diät

"Aahara" - bietet eine rein vegetarische und biologische Ernährung an. Ihr Ayurveda-Arzt empfiehlt die Diät, je nach Diagnose und individueller Körperkonstitution. Das meiste Gemüse wird nach Bio-Standards

selbst angebaut.

"Arishta" - Eine exquisite Bar mit frischen Kräuter- und exotischen frischen Frucht-Getränken. Künstliche Erfrischungen wie Cola, Ingwerbier etc. werden nicht angeboten.

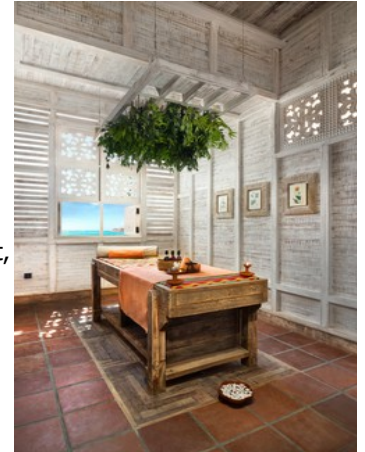
Anitya - Ein geräumiger Pavillon für Yoga mit Meditationsmandapa im obersten Stockwerk mit Blick auf den verführerischen Ozean. Schweben Sie in der Stille und finden Sie inneren Frieden in dieser ruhigen Oase.

Arogya - Individuelle, handgefertigte Behandlungsräume, in denen Sie sich mit erfrischenden und exquisiten Ayurveda-Spa-Behandlungen verwöhnen lassen können. Die Spa-Behandlungen werden von einem Team von Fachleuten empfohlen und durchgeführt, um Sie von jeglichem Stress oder Unbehagen zu befreien und Glückseligkeit und Freude in Ihren Körper, Geist und Seele zu bringen.

### Ayurveda Spirit:

Ein Aufenthalt im Ayurvedie ist ein All-inclusive-Paket, bei dem die Wünsche der Gäste vollständig berücksichtigt werden.

- \* Beratungsgespräche mit einem Ayurveda Arzt des Resorts (Übersetzer für deutsch vor Ort, bitte bei Buchung mitbestellen)
- \* täglich ca. 2 Std. ayurvedische Behandlung
- \* kostenlose ayurvedische Medikamente für Ihren Aufenthalt, die von den Ärzten verschrieben werden
- \* 3 tägliche ayurvedische vegetarische Mahlzeiten, die speziell auf Ihren Dosha-Typ abgestimmt sind



- \* Kräutertees und Säfte, die Ihrem Dosha-Typ entsprechen
- \* tägliches Yoga\* bei Sonnenaufgang und Sonnenuntergang sowie Meditation
- \* ergänzende Erlebnisse, die einzigartig für 'Ayurvedie' sind

### Unvergeßliche Erfahrungen:

Bei einem Aufenthalt im Ayurvedie" geht es auch darum, die Geschichte und Kultur des Landes zu verstehen.

Um eine umfassende Erfahrung zu bieten, wurden einzigartige Besuche für alle Gäste als Teil ihres Pakets zusammengestellt

Eine spirituelle buddhistische Begegnung - Der Buddhismus spielt eine Schlüsselrolle bei der Verbesserung des Wohlbefindens des singhalesischen Volkes. Die Gäste können im Bimbarama-Tempel den Obermönch zu einem Gespräch treffen oder an einer Meditation teilnehmen, wenn sie möchten.

Besuch eines Bio-Bauernhofs - Die Gäste werden dorthin geführt, wo ein Teil des Bio-Gemüses des Hotels angebaut wird.

Intensive Kochdemonstration - Die Gäste lernen traditionelle Techniken für die Zubereitung sattvischer Mahlzeiten kennen.

Creating Social Impact - Die Gäste besuchen eine Vorschule und ein Computerzentrum, das teilweise vom Hotel mitfinanziert wird.

Ein Streifzug durch die Geschichte - Die Gäste werden eingeladen, die am besten erhaltenen Seefestungen Südasiens zu besuchen die von der UNESCO zum Weltkulturerbe erklärt wurden.

### Nicht-inklusive Erlebnisse:

Fahrradtour im Dorf - Korallenanpflanzung  
Mangroven pflanzen - Schnorcheln & Tauchen - Surfen  
Wal- und Delfinbeobachtung



### Ayurveda

Die Philosophie vom Ayurvede folgt der ayurvedischen Weisheit. Sie glauben, dass jeder Mensch einzigartig ist und verschiedene Arten von Behandlungen benötigt, um seine Doshas (Konstitution) wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Am Anfang steht ein persönliches Beratungsgespräch mit unseren Ärzten die die vorherrschenden und sekundären Doshas bestimmen. Das sind Vata, Pitta oder Kapha oder eine Kombination davon. Dann werden täglich personalisierte Behandlungen verschrieben mit dem Ziel Ihre Doshas wieder ins Gleichgewicht zu bringen, was sich auf die Gewichtsabnahme und die Entgiftung des Körpers auswirkt.

Entgiftung des Körpers, Beruhigung von Körper und Geist, um das allgemeine Wohlbefinden zu steigern.

### Signature-Behandlungen

Shirodhara - Ein kontinuierlicher Strom von warmem medizinischem Öl wird auf die Stirn gegossen

Shiro Abhyanga - ayurvedische Kopfmassage

Padabhyanga - ayurvedische Fußmassage

Navarakizhi - schweißtreibendes Massageverfahren mit Milch und Reis

Pindas weda - Fomentation mit Kräuterpackungen

Vashpa sweda - Ganzkörperdampf in einer ayurvedischen Dampfbox

Avagaha sweda - Schweißtreibendes Kräuterbad

Udvarthana - Ganzkörpermassage mit Kräuterpulver

Thermomassage - Ganzkörpermassage mit Reispackungen

### Panchakarma

ist ein Prozess, der dazu dient, den Körper von toxischen Stoffen zu reinigen, die durch Krankheiten, schlechte Ernährung, schlechte Gewohnheiten, Bewegungsmangel, Lebensstil und genetische Veranlagungen auftreten.

Die Spezialisten vom Ayurvede glauben daran, die Dinge richtig und in ihrer ursprünglichen Form zu tun. Deshalb wird die Panchakarma Behandlung ausschließlich für Gäste mit einem Aufenthalt von mindestens 2 Wochen angeboten.

Der Arzt wird entscheiden, ob eine oder mehrere der folgenden Panchakarma-Behandlungen verordnet werden:

Vamana Karma (medikamentös induziertes Erbrechen)

Virechana Karma (medikamentöse Entschlackung)

Nasya (Nasale Isolierung)

Vasti Karma (Arzneimittelinduzierter Einlauf)

Rakthamokshan (Aderlass)

### Yoga

Hatha Yoga wird täglich um 6.30 Uhr und 17.30 Uhr in unserer schönen Yoga Shala mit Blick auf den Indischen Ozean praktiziert. Yoga ist eine Schwesterwissenschaft von Ayurveda. Die Asanas (Körperhaltungen) und Pranayama (Atemtechniken) werden auch eingesetzt, um Ihr Dosha (Konstitution) wieder ins Gleichgewicht zu bringen.

### Preis pro Person im Doppelzimmer 01.11.23 – 30.04.24

inklusive Linienflug mit Emirates / SriLankan Airlines und Transfers ab/bis Colombo Flughafen ins Resort:

	7 Tage	14 Tage	21 Tage
Deluxe Zimmer	ab 2.515 €	ab 3.935 €	ab 5.325 €

Mindestaufenthalt 7 Nächte

Ab 10 Nächte Aufenthalt sind 2 Ausflüge inklusive!

### LOGO! Reisen Tipp:

Verbinden Sie Ihre Ayurveda-Kur mit einer Rundreise durch die vielfältige tropische Insel oder unternehmen Sie kleine Tagesausflüge (je nach Lage des Ayurveda Hotels) während Ihrer Ayurveda Kur.

Weitere kleine und große, einfachere oder luxuriösere Ayurveda Hotels auf Sri Lanka schlagen wir Ihnen gerne auf Wunsch vor. Lassen Sie uns einfach wissen wie lange Sie kuren möchten, was Sie erleben möchten oder den Anlass Ihrer geplanten Kur. Wir beraten Sie gerne.



### Veranstaltung & Buchung:



**LOGO! Reisen GmbH**  
**Der Fernost-Spezialist**  
 Rittersbacher Straße 84  
 D-91126 Schwabach  
 Tel. +49 (0)9122-5058 Fax 5834  
 Email: [urlaub@logo-reisen.de](mailto:urlaub@logo-reisen.de)  
 Internet: [www.logo-reisen.de](http://www.logo-reisen.de)