

Angebot Nummer 1108-01
Reisebeginn 02.10.2010 – 24.10.2010

Ihr Reiseberater: Daniela Bessler

Hotel Aida Induruwa

Reiseteilnehmer Frau Alexandra Stepien

Sa, 02.10.10 **Flug laut beigefügtem Flugplan**

So, 03.10.10 **Transfer**

20 Übernachtungen im Hotel Aida Induruwa, in der gebuchten Kategorie, inkl. Intensiv Ayurveda Kuraufenthalt, inkl. ayurvedische Vollpension



Sri Lanka - Induruwa

AIDA HOTEL INDURUWA

Nach ca. 2,5 Stunden Transferzeit gelangt man nach Induruwa, ein kleines Fischerdorf, das mittlerweile auch ein kompetentes Ayurvedaresort zu bieten hat: das AIDA Induruwa. Das AIDA verfügt mit 15 Zimmern über eine außerordentlich familiäre Atmosphäre und schmiegt sich - mit eigenem Anwendungszentrum - direkt an den breiten, fast menschenleeren Sandstrand von Induruwa. Das erst 2002 eröffnete Hotel hat den bewährten Aida - Standard und bietet große Zimmer mit einer komfortablen Ausstattung. Hier ist das Resort für alle Strandliebhaber, die neben absoluter Meernähe eine professionelle Ayurvedakur erleben möchten.

RAUMTRÄUME Die 15 Zimmer des Aida verteilen sich auf 3 Etagen. Alle Zimmer sind mit Balkon oder Terrasse ausgestattet und zum Meer ausgerichtet. Vom eigenen Balkon kann man die schönsten Sonnenuntergänge Sri Lankas genießen (Ayu Zimmer). Die 5 Zimmer (Eco Zimmer) im neuen Induruwa-Gebäudetrakt sind ebenerdig sowie im ersten Stock gelegen. Beide ebenerdige Zimmer haben Zugang zur Terrasse und 3 Zimmer im ersten Stock teilen sich eine Sonnenterrasse. Alle Zimmer sind mit Dusche/WC, Deckenventilator, Klimaanlage, eigenem Safe und Telefon ausgestattet. Auf überflüssigen Luxus wird hier verzichtet. Ein besonderes Erlebnis ist das gemütliche und stilvolle Restaurant direkt am Strand.

GESUNDHEIT Das AIDA Induruwa verfügt über unterschiedliche Behandlungspartellen, mehrere Bäder, "Lying Steams" und eine Kräutersauna. Zu Beginn jeder Ayurveda-Kur steht die professionelle Eingangsdiagnose der Chefärzte, denen ein Team von 17 Therapeuten und Assistenz-Therapeuten im medizinischen Bereich zur Seite stehen. Frau Dr. Liyana Rallage Beatrice Malani verfügt über Diplome in Ayurvedischer Medizin und Chirurgie sowie Hospitalmanagement, das bisherige Tätigkeitfeld erstreckte sich über mehrere Krankenhäuser in Kandana, Divulapitiya und Ragama. Herr Dr. R.M.P. Dharmawardhana verfügt über einschlägige Erfahrung in unterschiedlichen Bereichen ayurvedischer Medizin und war in den letzten 14 Jahren durchgehend in vier Ayurveda-Anlagen im Raum Bentota tätig. Komplettiert wird das Team durch den im Aida Bentota ansässigen Herrn Dr. Bandula, der gelegentlichalber ebenso im Aida Induruwa eingesetzt wird, wie seine Kollegen wechselseitig in Bentota. (o, A. dienen lediglich der

Information und verstehen sich vorbehaltlich Änderungen, ein Anspruch auf die Behandlung durch bestimmte Ärzte besteht nicht)

Im Aida Induruwa werden traditionelle Reinigungskuren durchgeführt. In den meisten Fällen entsteht ein sehr persönliches Verhältnis zu Doktoren und Therapeuten, einer der behandelnden Ärzte befindet sich von morgens bis abends vor Ort und steht für Fragen zur Verfügung.

Kurbegleitend wird im Aida Yoga (vorwiegend abends) und Meditation (in unregelmäßigen Abständen) durchgeführt. Sollte der Wunsch bestehen, eigene Yoga-Asanas, Atemübungen oder Meditation zu praktizieren, so steht neben einer kleinen Meditationsterrasse vor dem Behandlungspavillon natürlich der etwa 15 Kilometer lange Strand zur Verfügung.

DAS BESONDERE Absolute Traumlage direkt am Indischen Ozean mit familiärer individueller Betreuung. Kostenloser Shuttleservice zum 5 Minuten entfernten Schwesterhotel Aida Bentota.



Folgende Aspekte/Krankheitsbilder werden im Rahmen einer Anamnese behandelt, jeweilige Behandlungspläne werden im Einklang mit den jeweiligen Indikatoren erstellt..

- 1) Stoffwechselerkrankungen
- 2) Metabolisches Syndrom, Hauterkrankungen
- 3) Erkrankungen der Atemwege
- 4) Allg. Gesundheit und Regeneration
- 5) Erkrankungen des Verdauungstraktes
- 6) Verschiedenes
- 7) Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- 8) Nierenbecken- und Harnwegserkrankungen
- 9) Psychosomatische Erkrankungen
- 10) Onkologische Erkrankungen
- 11) Orthopädische und Rheumatische Erkrankungen
- 12) Der multimorbide Patient

1) Stoffwechselerkrankungen
Diabetes, Fettstoffwechselstörungen, Hyperurikämie/ Gicht, Übergewicht, Hormonstörungen z. B. der Schilddrüse

2) Metabolisches Syndrom, Hauterkrankungen
Ekzemerkrankungen, Allergien, Neurodermitis, Psoriasis

3) Erkrankungen der Atemweg
chronische. rezid. Sinusitiden, chronische. obstruktive Bronchitis, Asthma bronchiale, chron. Laryngitis

4) Allgemeine Gesundheit und Regeneration
Entschlackung und Reinigung, Abbau von Übergewicht, Immunstärkung, Regenerierung

der Darmflora

Einübung von Ernährung und Gesundheitsprinzipien

5) Erkrankungen des Verdauungstraktes

chronische Obstipation, Funktionsstörung des Verdauungstraktes z. B. Magenbeschwerden, Reizmagen, Reizdarm, Darmmykosen, Morbus Chron, chronische Magenschleimhautentzündung, chronische Hepatitis, Gallenblasenerkrankungen, ulcerosa (nach ärztlicher Absprache)

6) Verschiedenes

Kopfschmerzen und Migräne, funkt. bed. Schmerzen, Neuralgien, Zustand nach Hörsturz
Menstruationsprobleme (PMS), Wechseljahrbeschwerden, Hyperplasie

7) Herz- und Kreislauferkrankungen

Hypertonie, venöse Erkrankungen (Varicosis, Z. n. Thrombose), Vorbeugung von Herz- und Kreislauferkrankungen, funkt. Herz- und Kreislauferkrankungen, koronare Herzerkrankungen (stabil)
Herzinsuffizienz

8) Nierenbecken- und Harnwegserkrankungen

chronische Nierenbecken- und Harnwegsentzündungen, rezid. Blasen- und Harnröhrentzündungen,
Nierensteine, funkt. Urogenitalsyndrom, Niereninsuffizienz

9) Psychosomatische Erkrankungen

Psychovegetatives Syndrom, funkt. Störungen (Herz, Kreislauf, Magen, Darm), Schlafstörungen,
reaktive und neurotische Depression, chronische Müdigkeit

10) Onkologische Erkrankungen

Behandlung mit dem Ziel einer tiefergehenden Reinigung und Immunstimulation

11) Orthopädische und Rheumatische Erkrankungen

Degenerative Erkrankungen (Arthrosen) der Wirbelsäule, Gelenke, (z. B. HWS, BWS, LWS-Syndrom)
vegetative Syndrome, generalisierte Arthropathien, Entzündliche Gelenk- und Knochenerkrankungen,
Durchblutungsstörungen (stoffwechselbedingte Arthropatien), Erkrankungen des rheumatischen Formenkreises (PLP, Morbus Bechterew), Syndrom-Kollagenosen.

12) Der multimorbide Patient

Psycho-physische Erschöpfungszustände, sogenannte vegetative Labilität, allgemeine Abwehrschwäche, Infektneigung, Erkrankungen des Herzkreislaufes, hoher und niedriger Blutdruck, kompens. Herzinsuffizienz, koronare Herzkrankheit, arterielle Durchblutungsstörung der Beine, z. n. Schlaganfall, Herzrhythmusstörungen, funkt. Herzkreislaufstörungen, Stoffwechselstörungen, wie metabolisches Syndrom, Diabetes mellitus, Fettstoffwechselstörungen, erhöhte Harnsäure, Gicht, Übergewicht, Schilddrüsenfunktionsstörungen, Magen-Darm-Erkrankungen, wie Magenschleimhautentzündung, z. n. Magen-Darmgeschwüre, Colon irritabile (sog. Reizdarm), Colitis ulcerosa, Morbus Crohn, Erkrankungen von Leber, Gallenblase und Bauchspeicheldrüse
chronische Kopfschmerzen, Migräne, Schwindel, Erkrankungen der Atemwege, wie chronische rezidiv. Nasennebenhöhlenentzündungen, unspezifische Bronchitis, Hauterkrankungen, wie Neurodermitis, Psoriasis, Erkrankungen des Bewegungsapparates, wie Osteoporose, entzündliche und degenerative Wirbelsäulenerkrankungen, Arthrosen, Erkrankungen des rheumatischen Formenkreises (z. B. chronische Polyarthritis, Morbus Bechterew, Weichteilrheumatismus).

Standardkurinhalte

(Reinigungs- oder Verjüngungs-Kur mit Panchakarma-Elementen)

(variiert je nach ärztlicher Anamnese)

1 ärztliche Anfangskonsultation

1 ärztliche Abschlusskonsultation

Arzt-Konsultationen wann gewünscht

täglich Ayurveda-Medizin

Ernährungsberatung

Kopfmassagen

Gesichtsmassagen

Ganzkörper-Synchronmassagen

Öl-Kräuterreismassagen

Ölstrahl-Kopfbehandlungen

Darmreinigung - bei Reinigungskur

Nasen-Stirnhöhlenreinigung

Kräuterinhalationen

Kräuter-Dampfbäder

Kräuterbäder

Augen-, Ohren-, Rachen- und Hautbehandlungen

Yoga und Meditation

Wissenswertes zu Kuren in Sri Lanka.. / Wetter & Wärme...

Zunächst einmal soll an dieser Stelle mit einem weit verbreiteten Vorurteil aufgeräumt werden: Ayurveda-Kuren auf Sri Lanka empfehlen sich vor allem während der mitteleuropäischen Sommermonate, da während dieser Monate, die Sri Lanka mit Schauerfähigkeit und der höchsten Luftfeuchtigkeit präsentiert - ideale Voraussetzungen für das Eindringen ayurvedischer Öle und weiterer Kräuter-Einreibungen herrschen. Gängigerweise gehen viele Interessenten davon aus, dass man Sri Lanka während dieser Zeit meiden sollte, was jedoch unrichtig ist. Eine Monsuntätigkeit kann man hierbei im Falle Sri Lankas eigentlich nicht voraussetzen, denn die klassischen Herbstmonsune betreffen im weiteren Sinne den Osten Vietnams, Nord-Borneo sowie Hongkong und weite Teile Südchinas. Wohl aber ist eine verstärkte Schauerfähigkeit zu vermerken, kräftige Schauer mehrmals pro Tag sind an der Tagesordnung. Im übrigen kann es durch die Nähe Sri Lankas zum Äquator das ganze Jahr über zu vereinzelt Regenfällen kommen.

Airport-Transfer

Di, 28.09.10 **Flug laut beigefügtem Flugplan**

Hinweise:

Eingeschlossene Leistungen:

- Reise laut Programm mit den genannten Leistungen
- Flüge in der jeweils gebuchten Klasse
- Flughafensteuern und -gebühren
(Ausnahme: Abflugsteuern und -gebühren in Destinationen, die keine Begleichung mit Ticketausstellung ermöglichen.)
- Alle genannten Unterkünfte inkl. Übernachtungssteuern
- Verpflegung laut Reiseverlauf
- Informationsmaterial z.B. Ayurvedabuch-Sonderausgabe
- Reiseinformationen

Wichtiger Hinweis: Bitte beachten Sie die Visa- und Pass-Vorschriften Ihrer Zielgebiete !
Wir würden uns freuen, wenn Ihnen unser Angebot zusagt. Für eine Buchung benötigen wir Ihren schriftlichen Auftrag. Dazu genügt es, wenn Sie ein Anmeldeformular ausgefüllt an uns übersenden, oder formlos eine e-mail mit Bezug auf die Angebotsnummer an uns übersenden.

Das vorliegende Angebot gilt vorbehaltlich Preisänderungen und Verfügbarkeit bei Buchungsauftrag.

BITTE BEACHTEN: Dieses Angebot ist gültig bis 23.07.2010
Solange halten wir den reservierten Flug aufrecht.

Sollten wir bei Buchung die vorgeschlagenen Leistungen nicht bestätigen können, werden wir Ihnen gleichwertige Alternativen anbieten. Sollte das Angebot nicht Ihren Vorstellungen entsprechen (Reisedaten, Reisepreis, Reiseverlauf etc.), so lassen Sie es uns dies bitte unbedingt wissen, damit wir entsprechende Änderungen vornehmen können.

Zahlungsmodalitäten: Mit Erhalt der Rechnung sind 15% Anzahlung fällig, die Restsumme vier Wochen vor Reisebeginn. Die Reiseunterlagen erhalten Sie ca. 10 Tage vor Abreise.

RAIL & FLY: Ein Zugzubringer (Hin- und Rückfahrt) ab/bis eines beliebigen Bahnhofs in Deutschland zum/vom Abflughafen kann für zuzüglich EUR 60,- p. Pers. dazugebucht werden. Bitte bestellen Sie das Rail&Fly-Ticket bereits bei Buchung - falls gewünscht. Zur Beachtung: Eine Buchung nach bereits erfolgter Ticketausstellung ist nicht mehr möglich!

Reiseversicherung: Wir empfehlen Ihnen dringend den Abschluss einer Reiserücktrittskosten Versicherung ab Euro 57 (Reisepreis bis Euro 1.600 - Prämie je nach Reisepreis) und eines Rundum-Sorglos-Schutzes ab Euro 97 (Reisepreis bis Euro 1.600 - Prämie je nach Reisepreis). Die Versicherungen müssen bis spätestens 7 Tage nach Erhalt der Buchungsbestätigung abgeschlossen werden. Bei Reisebuchung ab 30 Tage vor Reisebeginn muss der Abschluss der Versicherung am Buchungstag (gemeinsam mit Ihrer Anmeldung) erfolgen. Es gelten die Reisebedingungen des Veranstalters aytour.

Bitte beachten Sie die gültigen Visa- und Einreisebestimmungen der einzelnen Länder.

Flug mit Qatar Airways

Flugplan für Kunden

QR	56	13.09.2010	22:40	BERLIN TEGEL
		14.09.2010	05:40	DOHA
QR	302	14.09.2010	08:35	DOHA
		14.09.2010	16:00	COLOMBO
QR	305	28.09.2010	04:25	COLOMBO
		28.09.2010	06:40	DOHA
QR	53	28.09.2010	08:15	DOHA
		28.09.2010	13:40	BERLIN TEGEL

Der Reisepreis in Euro beträgt für

Reiseteilnehmer	(bei 1 Person(en) im Zimmer)	,00 €
Reiseteilnehmer	(bei 2 Person(en) im Zimmer)	,00 €