

25 Jahre

NEUE WEGE

bewusst gesund natürlich reisen

Sri Lanka

Gruppenreise ins Oasis Ayurveda Resort: Mit
Yoga & Qigong Ayurveda genießen
vom 07.02.2015 bis 21.02.2015



Reiseleitung

Irmela Hartenstein

ganzheitliche Physiotherapeutin und Tanzpädagogin seit 25 Jahren, eigene Praxis und Seminare am Ammersee, in München und Italien. begeisterte Reisende, besonders in Südeuropa und Asien.eigene Entwicklung von "Bewegung mit Seele", eine heilsame Synthese aus Yoga (Iyengar, Hatha), Qigong und westlicher Körperarbeit.



Kursbeschreibung

Wir beginnen den Tag morgens mit Yoga und Qigong. In der freien Natur begrüßen wir die Sonne. Meeresrauschen, eine leichte warme Brise, typische Morgen"musik" der Vögel erwecken unsere Sinne. Asanas, Körperübungen, inneres Lächeln-eine Haltung von Wohlwollen stimmen uns positiv auf den Tag ein. Dann kann Ihre ayurvedische Kur mit ihren Konsultationen, Behandlungen und fantastischem Essen bestens wirken. Wir lernen und üben eine Praxis, die wir – wie ein heilsames Schatzkästchen mit nach Hause nehmen. Den Tag runden wir ab in Stille, Bewegung oder achtsamen Austausch - angepasst an dem, was jede/r braucht. Herzlich willkommen, ich freue mich auf Sie und diese gemeinsame Erfahrung an diesem einzigartigen Ort!

Ihr Seminarhaus

An der Südspitze Sri Lankas, in der Nähe von Hambantota liegt das Oasis Ayurveda Resort, direkt an einem weitläufigen, fast menschenleeren Strand. Inmitten eines 50.000 qm großen Gartens, an einen schönen See angrenzend, genießen Sie Ihre Kur hier in angenehmer Ruhe und werden liebevoll umsorgt. Das hier im Süden herrschende trocken-warme Klima, stets mit einer leichten Brise vom nahen Meer, ist auch im Sommer vorzüglich für eine Ayurvedakur geeignet.

Ayurveda unter kompetenter Leitung

Genießen Sie von den Behandlungsräumen aus einen traumhaften Blick über die Palmenhaine! Hier können Sie den Wellen des Meeres und dem Wind lauschen - ein Ort zum Durchatmen. Das neu errichtete Ayurveda-Center befindet sich in einem separaten Gebäude, etwa 100 Meter vom Haupthaus entfernt.

Das Ärzte- und Therapeutenteam steht unter der Leitung von Dr. G.A.B. Alawattegama. Er ist einer der berühmtesten Fachärzte für Ayurveda, der in mehreren Ayurvedakliniken Sri Lankas leitende Funktionen innehatte. Nach Ihrer Erstkonsultation wird Ihr persönlicher Behandlungsplan gemäß Ihrer Konstitution und Ihren individuellen Bedürfnissen erstellt. Von qualifizierten Therapeuten erhalten Sie entspannende Ölmassagen, Bäder, Inhalationen und...



Reisetermin & Preis

Reise-Nr.	von	bis	Preis in Euro
5LKH0901	07.02.2015	21.02.2015	2.650

Preise p.P. im DZ; Min. Teilnehmerzahl: 6; Max. Teilnehmerzahl: 16

Leistungen

Linienflüge in der Economy Class Frankfurt – Colombo – Frankfurt • Flughafentransfers • 13 Übernachtungen im Doppelzimmer Ayurveda Wing • ayurvedische Vollpension und ayurvedische Getränke • 12 Tage Ayurvedakur mit allen verordneten Anwendungen und Heilmitteln • Eingangsdiagnose und Konsultationen bei ayurvedischen Ärzten • täglich ca. 2 Stunden Yoga mit qualifiziertem Neue Wege-Yogareferenten • Meditation • Hausprogramm mit Vorträgen • Ausflüge in die nähere Umgebung

Wahlleistungen

Aufpreis für Einzelzimmer oder Doppelzimmer zur Alleinbenutzung auf Anfrage

Detailinformationen im Internet

www.neuewege.com/5LKH0901



25 Jahre



bewusst gesund natürlich reisen

Weitere Informationen zu Irmela Hartenstein

www.neuwege.com/Irmela-Hartenstein

NEUE WEGE Seminare & Reisen GmbH

Am Getreidespeicher 11
53359 Rheinbach

Telefon +49-(0)2226-1588-00

Fax +49-(0)2226-1588-070

info@neuwege.com

www.neuwege.com