

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 neu renovierte 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, begehrbarer 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 ha großen Garten mit ayurvedischen Heil-Pflanzen 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.
- * ayurvedische Kochkurse gegen Gebühr vor Ort

Preis pro Person im Doppelzimmer

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 €

	7 Tage	14 Tage	21 Tage
Superior Terrasse	ab 2.035 €	ab 2.945 €	ab 3.820 €
Deluxe Bungalow	ab 2.126 €	ab 3.127 €	ab 4.093 €

Superior Balkon und Einzelzimmerpreise auf Anfrage!

Ein Frühbucherrabatt von 10 % bei Buchung von mind. 31 Tage vor Anreise wird auf das Ayurveda-Paket gewährt (Hotel, Essen, Behandlungen)

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 Mitarbeitersteam 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.

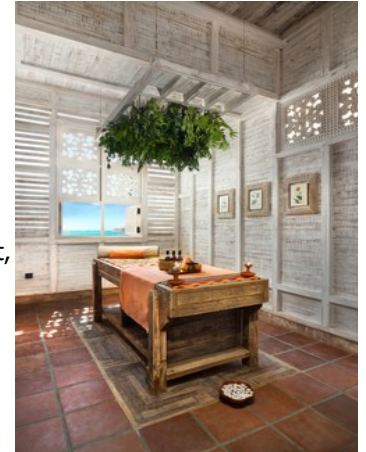
Anitya - Ein geräumiger Pavillon für Yoga mit Meditationsmandapa im obersten Stockwerk mit Blick auf den verführerischen Ozean. Schweben Sie in der Stille und finden Sie inneren Frieden in dieser ruhigen Oase.

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

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

01.11.23 – 30.04.24	7 Tage	14 Tage	21 Tage
Deluxe Zimmer	ab 2.515 €	ab 3.935 €	ab 5.325 €

01.05.24 – 31.10.24	7 Tage	14 Tage	21 Tage
Deluxe Zimmer	ab 2.052 €	ab 2.882 €	ab 3.673 €

Mindestaufenthalt 7 Nächte

Ab 10 Nächte Aufenthalt sind 2 Ausflüge inklusive!

Das Ayurvede Weligama ist kombinierbar mit dem Ayurvede Sigiriya im Kulturellen Dreieck der Insel. Interessant für Ausflüge neben Ihrer Ayurveda Kur.

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
Internet: www.logo-reisen.de

Länderinformationen

Sri Lanka



Einreisebestimmungen

Deutsche Staatsbürger benötigen einen Reisepass, der bei Ausreise aus dem Reiseland noch mindestens 6 Monate gültig ist. Visumpflicht! Das Visum für einen Aufenthalt von 30 Tagen und zweimaliger Einreise bitte online vor Einreise beantragen nur unter **www.eta.gov.lk**. Kosten 50 USD. Die Bezahlung erfolgt über den Link per Kreditkarte. Eine Verlängerung in der 1. Instanz auf 90 Tage ab dem Einreisedatum ist vor Ort möglich und weitere Verlängerung auf nochmals 90 Tage in 2. Instanz. Kinderausweise werden nicht akzeptiert. Visum für Kinder unter 12 Jahren muß beantragt werden und ist kostenfrei.

Klima & Reisezeit

Ganzjähriges tropisches Monsunklima aufgrund der Nähe zum Äquator. Die Temperaturen liegen durchschnittlich bei ca. 30 Grad. Im Gebirge ist es tagsüber wesentlich kühler. Die Temperaturen können nachts bis auf 10 Grad absinken. Die Süd- und Süd-West-Küste kann durch den Süd-West-Monsun von Mai bis August mehr Regen aufweisen als im restlichen Jahr. Die Regenzeit an der Ostküste ist durch den Nord-Ost-Monsun von Dezember bis Februar.

Zeitverschiebung

Im Winter (MEZ) + 4,5 Std.; Im Sommer (MESZ) + 3,5 Std.

Elektrizität

220 Volt Wechselstrom. Ein Adapter für englische Steckdosen ist erforderlich und wird empfohlen!

Währung/Zahlungsmittel

Die Landeswährung ist die Sri Lanka Rupie = LKR (1 EUR = ca. 336 LKR, 1 USD = ca. 312 LKR). EUR wechseln Sie am Flughafen oder in den Wechselstuben in LKR um. Am Flughafen sowie in großen Orten gibt es ATM-Geldautomaten an denen mit Kreditkarte (Visa, MasterCard) oder EC-Karte (Maestro, Cirrus) Geld in Landeswährung abgeboben werden kann. Für die Abhebung von Bargeld am Automaten fallen Gebühren an. Bitte erkundigen Sie sich bei Ihrer Bank über die Höhe des Abhebelimits und die evtl. anfallenden Gebühren. Gängige Kreditkarten werden in Hotels und Läden akzeptiert.

Trinkgelder

Die Trinkgelder sind in unseren Touren nicht eingeschlossen. Reiseleiter, Fahrer, Ranger, Naturalist, Fahrer auf Jeepsafaris, sowie Gepäckträger und Servicepersonal in den Hotels und Restaurants erwarten in der Regel ein Trinkgeld. Das Trinkgeld sollte je nach Zufriedenheit und gebotem Service ausfallen.

Wir empfehlen bei 2 Reisenden für den Reiseleiter, Ranger, Naturalist ca. 10 - 15 USD/Tag und für den Fahrer ca. 10 USD/Tag. Für die Gepäckträger in den Hotels ca. 1 USD/Gepäckstück, für das Zimmermädchen ca. 2 USD/Tag, in den Restaurants ca. 10 % der Rechnung.

Gesundheit

Wir empfehlen Ihnen die Rücksprache mit Ihrem Hausarzt oder einem Tropeninstitut. Gelbfieber ist bei Einreise aus Infektionsgebieten vorgeschrieben. Je nach Reisegebiet und -zeit sind Hepatitis-A-Impfung, Typhus und Malaria-prophylaxe empfehlenswert. Meiden Sie Leitungswasser sowie Eiswürfel. Mückenschutz mitnehmen.

Knigge

Tempel und religiöse Stätten sollten Sie nur in angemessener Kleidung besuchen, d.h. keine kurzen Hosen. Tempelanlagen werden barfuß oder mit Strümpfen betreten sowie Sie aus Respekt und Höflichkeit ein Privathaus ebenfalls nur so betreten. Tempelanlagen dürfen nicht mit Kopfbedeckung betreten werden, für die Sonne einen Sonnenschirm mitnehmen. Niemals aufbrausend reagieren, dadurch verlieren Sie umgehend Ihr Gesicht! Mit Freundlichkeit und Diplomatie kommen Sie bei auftauchenden Problemen auf jeden Fall weiter. Für Frauen: oben ohne am Strand ist verboten! Wenn Sie mit den Händen essen, wie das in Sri Lanka Tradition ist, bitte immer daran denken, dass Sie mit der rechten Hand essen, die linke Hand gilt als unrein. Sich für ein Foto vor einer Buddha Statue zu posieren ist in Sri Lanka verboten und sogar strafbar! Aus Respekt sollte man einem Buddha niemals die Füße entgegenstrecken. An „Poya Days“, das sind die arbeitsfreien Vollmondtage, wird kein Alkohol ausgeschenkt.

Flughafensteuern

Die Steuern sind in Ihrem Langstreckenticket bereits enthalten.

Inlandsflüge

Alle Inlandsflüge werden von LOGO! Reisen über die örtliche Agentur gebucht, da preiswerter! Die Tickets erhalten Sie vor Ort von Ihrem Reiseleiter.

Änderungen und Irrtümer vorbehalten
Stand: Januar 2024