

Einladung zum „YOGA – AYURVEDA - RETREAT“ in Sri Lanka

14 Tage Retreat: 06. – 22. Februar 2025

Das Yoga-Ayurveda-Retreat findet von 06. - 22. Februar 2025 in Kooperation mit dem renommierten Ayurveda-Arzt **Dr. CHAMINDA** aus Sri Lanka im Gästehaus „Privat Ressort River Inn“ im Süden Sri Lankas in Ambalantota statt.

Dr. Chaminda behandelt seit 13 Jahren sehr kompetent, einführend und mit viel Intuition seine Gäste mit Pulsdiagnose u. Panchakarma Behandlungen.

Die ayurvedischen Arzneien erzeugt **Dr.Chaminda teilweise selbst nach eigener Rezeptur**.

Die kleine Stadt **Ambalantota** liegt in einem touristisch unberührten Gebiet . Mit dem Fahrrad oder „Tuk-Tuk“ erreicht man den **Sandstrand am indischen Ozean** in 10-20 Minuten. **Ambalantota** hat einen **Markt mit Obst, Gemüse, exotischen Gewürzen**. Verschiedensten Shops bieten Waren aller Art. Interessant für Gäste sind auch die Textilschops, der Silberschmied und die Juweliersgeschäfte.



Am Indischen Ozean



Blick von der Terrasse auf den Garten

UNTERKUNFT: Findet in Appartements für 1 bis 2 Personen in einer gepflegten Garten-Anlage von 40 Hektar mit Palmen statt. Die Anlage wurde vor 25 Jahren vom österreichischen Ehepaar Ari und Monika errichtet. Von den Terrassen der Appartements eröffnet sich der Blick auf die Vielfalt der Tier- und Pflanzenwelt mit Affen, Pfauen, Vögeln und anderen exotischen Tieren. **Im Garten befindet sich ein 15 Meter langer Swimmingpool**. - Sumeda sorgt mit köstlichen und authentischen ayurvedischen Speisen nach **Dr. Chamindas Anweisungen** für die passende Ernährung zur Panchakarma-Kur. – Russel betreut Haus und Garten und steht mit dem „Tuk Tuk“ den Gästen zur Verfügung.

Mit Taxis geht es zu Sehenswürdigkeiten, wie die Tempelanlage aller Religionen in **Kataragama – Udawalawe- und Yala Nationalpark – Walawe River Safari.....**

Yoga – Ayurveda – Retreat: Ärztliche Leistungen, Unterkunft & Verpflegung		Kosten in EURO	
Yogaseminar: Reinhard Hrdaya	14 Sitzungen am Morgen je ± 60-75 Minuten	Barzahlung	600,00
Ayurveda-Panchakarma: Dr. Chaminda Tägl. 1 Behandlungseinheit von 80 Min. 3 x tgl. Einnahme Ayurveda-Rezepturen mit wöchentlicher Abstimmung.	- Puls-Diagnose & Darmentleerung am 1. Tag, - Ayurveda Kopf-, Gesichts- u. Fuß-Massagen, - Ayurveda-Ganzkörpermassagen, - Stirnguss, sowie Kräuter- u. Blumenbäder..... - wöchentliche Abstimmung der Rezepturen.	Barzahlung an Dr. Chaminda: LKR 270.000,-	± 887,00*
15 x Nächtigung im Appartement & VP inkl. Tees und gefiltertes Wasser		pro Tag € 45,00	675,00
Aufenthalt im Einzel-Appartement mit VP, Yoga und Ayurvedabehandlungen:		Gesamtsumme:	± 2.162,00
Transfer: Tour - retour gesamt: Colombo Flughafen–Ambalantota River Inn und retour ist in LKR zu zahlen:		LKR 90.000,-	295,00*
Hinflug am 06.+07.Feb2025 Qatar Airways: QR190 Wien–Doha: 9:00–16:25 QR658 Doha-Colombo: 18:45–01:55			
Rückflug am 22.Feb2025 Qatar Airways: QR663 Colombo-Wien: 04:25-13:10		unverb. Preis:	± 1.168,00
* abhängig vom Dollar/EURO – Kurs. Die Panchakarma-Kur und Taxi-Transfer wird von Dr. Chaminda in LKR Rupien kassiert.			
Bankomaten stehen zur Verfügung			
Umrechnungskurs vom 22.12.2024 • WICHTIG: Dein Konto bei Deiner Bank für Asien zum Geld abheben aktivieren lassen!!!			
Nicht enthalten: Individuelle Ausflüge und Aktivitäten, alternative Getränke, Trinkgelder und Visumgebühren.			



ANMELDUNG zum YOGA - AYURVEDA RETREAT: 06. – 22. Februar.2025, e-mail: yoga@yoga-institut.at

Vorname:

Zuname:

Telefon:

Adresse:

E-Mail:

.....
Datum:

.....
Unterschrift: