

Land: LK	Flughafen: COLOMBO
Hotel: Surya Lanka Ayurveda Beach Resort	
Ort: Talalla - Matara	
Alle Angaben verstehen sich in EUR, pro Person und werden saisonal anteilig berechnet, vorbehaltlich Änderungen.	

## Preise und Termine 2010/2011



**Ayurvit**  
 Powered by Islands and More  
 Freudstr.1, 80935 München  
 Tel 089 – 31 28 69 47  
 Fax 089 – 31 28 79 19  
 info@ayurvit.de

Stand: 30.07.2010

14 Tage = 13 Übernachtungen. Grundpreise ohne Flug								Verlängerungsnacht		
Tourcode	Kategorie	gültig von	gültig bis	M*	Anwendungen	Dauer	p.P. im EZ	p.P. im DZ	p.P. im EZ	p.P. im DZ
CMBSUR0021	Standard	01.05.2010	31.10.2010	AFB	aytour Intensivkur min 13 Nächte	14 Tage	1.730,00 €	1.600,00 €	90,00 €	81,00 €
CMBSUR0031	Standard	01.05.2010	31.10.2010	AFB	aytour Intensivkur min 20 Nächte	14 Tage	1.768,00 €	1.637,00 €	86,00 €	77,00 €
CMBSUR0042	Standard	01.05.2010	31.10.2010	AFB	ohne Anwendungen	14 Tage	650,00 €	533,00 €	50,00 €	41,00 €

\* BF = breakfast, CBF = continental breakfast, Abf = American breakfast, AFB = ayurvedic full board, AYI = ayurvedic all inclusive plan, LHB = light half board, LFB = light full board, SPM = special meal, HB = half board, FB = full board, AI = all inclusive  
 Ohne Anwendungen = nur buchbar als Mitreisender im DZ oder als Verlängerung des Kuraufenthalts  
 Ayurvit/Islands and More empfiehlt den Abschluss einer Reiserücktrittskostenversicherung.

Mögliche Inhalte einer Vorsorgekur (maßgebend ist die ärztliche Verordnung nach der Anamnese)	Ungefähre Transferzeiten	Von der Kurform unabhängige Leistungen
<ul style="list-style-type: none"> <li>• ärztliche Anfangskonsultation</li> <li>• ärztliche Abschlusskonsultation</li> <li>• Kopfmassagen</li> <li>• Ölstrahl-Kopfbehandlungen</li> <li>• Ganzkörper-Synchronmassagen</li> <li>• Intensivmassagen</li> <li>• Öl-Kräuterreismassage</li> <li>• Kräuterbäder</li> <li>• Blütenbad</li> <li>• Yoga und Meditation</li> </ul>	<p><b>Sri Lanka (ab Colombo)</b>            2,5 Stunden – Maho, Beruwela, Bentota, Ahungalla, Ambalangoda            3,0 Stunden – Hikkaduwa            4,0 Stunden und mehr – Tangalle, Hambantota</p> <p><b>Südinien (ab Trivandrum)</b>            0,5 – 1 Stunde – Kovallam – Resorts &amp; Dukes            1 Stunde und mehr – Resorts ab Cochin</p> <p><b>Thailand (ab Chiang Mai)</b>            0,5 Stunden – Tao Garden</p> <p><b>Thailand (ab Samui- &amp; Phuket- &amp; Krabi Airport)</b>            0,5-1 Stunde, alle Resorts</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Transfer zum/vom gebuchten Hotel</li> <li>• Unterbringung laut Buchung</li> <li>• Anwendungen entsprechend Kurbuchung</li> <li>• Informationsmaterial &amp; Ayurveda-Buch</li> <li>• Betreuung vor Ort.</li> <li>• Flughafen- und Abflugsteuern sofern möglich</li> <li>• 14 Tage, Analyse am Ankunftstag / 13 Nächte</li> </ul>
Mögliche Inhalte einer Ganzheits-/Ayurveda-/Panchakarma-Kur (maßgebend ist die ärztliche Verordnung nach der Anamnese)	Mögliche Inhalte einer TFM-Kur in Thailand (maßgebend ist die ärztliche Verordnung nach der Anamnese)	Kurze Anmerkungen zu Kurbezeichnungen & Preisen
<ul style="list-style-type: none"> <li>• ärztliche Anfangskonsultation</li> <li>• ärztliche Abschlusskonsultation</li> <li>• wöchentliche Konsultationen</li> <li>• täglich Ayurveda-Medizin</li> <li>• Ernährungsberatung</li> <li>• Kopfmassagen</li> <li>• Gesichtsmassagen</li> <li>• Ganzkörper-Synchronmassagen</li> <li>• Intensivmassagen</li> <li>• Öl-Kräuterreismassagen</li> <li>• Ölstrahl-Kopfbehandlungen</li> <li>• Darmreinigung</li> <li>• Nasen-Stirnhöhlenreinigung</li> <li>• Kräuterinhalationen</li> <li>• Kräuter-Dampfbäder</li> <li>• Kräuterbäder</li> <li>• Blütenbad</li> <li>• Yoga und Meditation</li> <li>• Bei Bedarf: Spezialmassagen &amp; Akupunktur</li> <li>• Augen-, Ohren-, Rachen- und Hautbehandlungen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ärztliche Eingangsuntersuchung</li> <li>• Zunge/Puls/Augendiagnose - TCM-Diagnostik</li> <li>• Kurbegleitende Arztuntersuchungen</li> <li>• Kräutermedizin</li> <li>• Anwendungen:            Akupunktur; Traditionelle Thai Massage (Fuß, Kopf &amp; Rücken Massage / Hände-, Arm-, Schulter-, Bein- und Fuß-Massagen), Fußentgiftung und Fuß Reflexzonen Massage, Thai Muskel- und Sehnen- Meridian-Massage, Ölmassage, Chi Nei Tsang Massage (Abdominalmassage), Gesichtsmuskulaturstraffung, Thai-Kräuter-Massagen, Ganzkörper-Scrubs, Kräuterdampf mit Ozon und Sauerstoff, Bananenblätter-Sonnenbad, Kräuterdampfanwendungen.</li> <li>• Kurbegleitende Maßnahmen</li> <li>• Morgenübungen (Yoga) und Abendübungen (Tao Yin, Yoga mit anschließender Meditation)</li> <li>• Angewandte, gesunde Ernährung</li> </ul> <p>Aufenthalte im Tao Garden schließen Vollpension ein. Hierbei ist zu beachten, dass es der Tao Garden relativ autark ist. Serviert wird, was der Garten hergibt, überwiegend vegetarisch, jedoch immer unter der Maßgabe "Kein Fleisch von großen Tieren", d.h. die vegetarische Kost kann auf Wunsch mit Huhn oder Fisch angereichert werden.</p>	<p>Generell richtet sich die Namensgebung jeweiliger Kuren nach den Gepflogenheiten einzelner Häuser. Die Grenzen sind hierbei einigermaßen fließend. Vorsorge-Kuren enthalten im wesentlichen Ayurveda-Elemente ohne Detoxifikation.</p> <p>Die jeweils intensiveren Kurformen erfahren eine längere Behandlungsdauer pro Tag und sind dafür gedacht, bei bestehenden gesundheitlichen Schwierigkeiten Abhilfe zu schaffen. Sie beinhalten im Falle einer ärztlichen Verschreibung entsprechende Panchakarma-Elemente. Alle Anwendungen obliegen selbstverständlich ärztlicher Aufsicht und Verschreibung. Abweichungen von oben aufgeführten Standardinhalten sind daher die Regel. Obige Leistungsinhalte sind lediglich als Richtlinie zu verstehen.</p> <p>Alle Preise verstehen sich in EUR pro Person, vorbehaltlich Änderungen. Es gelten unsere Reisebedingungen in der jeweils letzten veröffentlichten Fassung.</p>