

Reise mit pflegerischer Begleitung

Sri Lanka

Dezember

2010

Boutique Hotel & Ayurveda Health Resort

Austrian Beach



3 Wochen Erholung: auf Wunsch mit Ayurvedakur

Das kleine private Haus mit nur 20 Zimmern macht die ausschließlich sehr individuelle ayurvedische Versorgung unserer Gäste überhaupt möglich. Die Anwendungen sind individuell sehr unterschiedlich und werden von unserem Chefarzt auf jeden einzelnen Gast exakt abgestimmt und zugeschnitten. Die Körperkonstitution des Gastes ist ebenso ausschlaggebend wie sein Doshatyp und seine Beschwerden. So hat jeder Gast ein maßgeschneidertes Ayurvedaprogramm, das nicht nur in den Therapien, sondern auch in den verschiedenen zu verwendenden Ölen, in den bereitgestellten Speisen und in der Art der Medikamentierung seinen Niederschlag findet. Das Zusammenspiel aller Komponenten bringt den gewünschten Erfolg.



Speziell zur Erholung von pflegenden Angehörigen.

Während sie sich Zeit nehmen können für eine echte authentische Kur, betreuen wir ihren Partner im Hotel und Unterwegs. So haben sie das gemeinsame Erlebnis einer wundervollen Reise und sind nach den Ferien echt erholt. Wir gehen auf Ihre Bedürfnisse ein und können unser Reiseprogramm den Teilnehmern anpassen. Die Therapien sind fakultativ und müssen nicht gebucht werden, es ist vor Ort auch möglich nur einzelne Massagen zu beziehen.

Private persönlich zusammengestellte Kleingruppenreise:
Programmanpassung nach Befindlichkeit der Teilnehmer

- MAX. 10 Personen + 2 Begleitpersonen
- Kofferpack-Service, Transfer ab Haustüre
- 2 Gruppen: Pflegebedürftig und Selbständig
- fakultative Ausflüge mit bequemem Kleinbus
- Pflegerisch Betreuung und Begleitung
- 4* Unterkunft mit allen Annehmlichkeiten
- Langsames Reisen mit viel Erholungszeiten

All Inklusiv Preise in Sfr: 21 Tage

- 1 Tag Transfer ab Haustür, Flug,
- 2 Tage Colombo Hotel VP
- 14 Tage Ayurveda- Hotel VP
- 3 Tag Kulturrundreise, Hotel VP
- 1 Tag Retourreise, Transfer nach Hause

2Bett/DZ:

EZ:

- Ohne Kuranwendungen : 4840.- 5170.-
- Mit 6 Tage Ligth Kur: 5230.- 5550.-
- Mit 13 Tage Intensiv Kur: 5550.- 5870.-
- Ehepaar Rabatt: 300.-

Reise mit pflegerischer Begleitung

Boutique Hotel & Ayurveda Health Resort

Austrian Beach



UNSER AYURVEDA ANGEBOT

1. Light- od. Wellness-Kur
2. Intensiv - Kur Grade B (Reinigungskur)
3. Intensiv - Kur Grade A (Heilkur)

1. Light- oder Wellness-Kur:

Eine regenerierende Kur, bei der Sie die Seele baumeln lassen können

Ist geeignet für unsere Gäste, welche keinerlei Beschwerden haben, sich jedoch lediglich vom Alltagsstress erholen und entspannen möchten. Diese Kurart wird **ohne ärztliche Begleitung** und **ohne ayurvedische Medikamente** durchgeführt, der Ablauf der Kur ist **schematisch (nicht individuell)** vorgegeben und bestimmt. Wir bieten Ihnen täglich 3 ayurvedische Anwendungen in 3 Kurphasen an.

2. Intensiv - Kur Grade B (intensiv-Reinigungskur)

Diese Kur fördert die Gesundheit, stärkt das Immun-System, entgiftet Ihren Körper, verschafft Ihnen neue Lebenskraft und entrümpelt Ihre Seele.

Dabei handelt es sich um die herkömmliche Panchakarma Intensivkur, die hauptsächlich dem „Aufladen der menschlichen Energie“ und zur Behebung kleinerer körperlicher Unstimmigkeiten dient. Dieses zwölf-tägige oder mehrtägige Kurprogramm umfasst alle traditionell bewährten Anwendungen auf Grundlage des Panchakarma (innere Reinigung). Nach Ihrer Ankunft werden Sie vorerst vom Arzt untersucht, der den Behandlungsplan und die zu verwendenden Öle sehr individuell und für Ihre Konstitution passend festlegt. Ihr täglicher Behandlungsplan umfasst vier Termine, die zeitlich so eingeteilt werden müssen, dass den ayurvedischen Gesetzen Rechnung getragen wird. Bestimmte Behandlungen, wie Shirodara, dürfen nur morgens erfolgen, andere wiederum dürfen nicht bei Regen verabreicht werden (Nasya). Außerdem sollten zwischen den Behandlungen Pausen sein, damit der Körper die aufgetragenen verschiedenen Öle aufnehmen kann und sich erholt. Ayurvedische Medikamente werden vom Arzt gezielt in Einklang mit den verschriebenen Behandlungen bestimmt. Sie erhalten diese morgens, abends und eventuell auch mittags. Yoga und Meditation auf Wunsch runden das Programm gemeinsam mit der individuell vom Arzt bestimmten Ernährung ab.

Reise mit pflegerischer Begleitung



3. Intensiv - Kur Grade A: (Heilkur)

Diese Kur stärkt Ihre Gesundheit und Ihr Immun-System, entgiftet Ihren Körper, belebt die Abwehr, reanimiert die Selbstheilungskräfte Ihres Körpers und lädt zusätzlich Ihre Körperenergien auf und heilt Ihre Seele; kurz eine Kur um gesund zu werden!

Dieses Kurprogramm wurde auf vielfachen Wunsch unserer Gäste von unserem Chefarzt entwickelt und findet Anwendung, wenn bereits ein spezifisches Krankheitsbild vorliegt, das es zu bekämpfen gilt. Es dient neben „dem Aufladen der Energie“ und der Entgiftung des Körpers (wie bei Intensiv Grade B) zur Linderung und Beseitigung der Beschwerden, aber auch der prophylaktischen Behandlung. Abhilfe bzw. Linderung ist möglich bei :

- **Beschwerden des Bewegungs- - Apparates**
- **Rheumatischen Erkrankungen**
- **Arthritis**
- **Magen- Darm- und Verdauungs-Problemen**
- **Stoffwechselstörungen**
- **Diabetes**
- **Psychosomatischen Beschwerden ,**
- **Burn-out Syndrom**
- **Schlafstörungen,**
- **(berufsbedingtem) Stress**
- **Probleme des Kreislaufes**
- **Erhöhten Blutdruck.**
- **Herzproblemen**
- **Immunschwäche**
- **Migräne**
- **Kinderlosigkeit**
- **verschiedenen unklaren Schmerzzuständen.**
- **Hilfe bei der Nikotinentwöhnung (dafür gibt es auch eigene ayurvedische Medikamente)**
- **Besonders bei Hautproblemen sind gute Resultate zu erwarten.**
- **Ebenfalls bei Übergewicht sind Grad A- Behandlungen äußerst erfolgreich.**

Auch bei diesem Kurprogramm legt der Arzt nach Ihrer Ankunft und nach genauer Untersuchung den Behandlungsplan, die für die einzelnen Therapien zu verwendenden Öle, sowie die Zusammenstellung der ayurvedischen Medikamente und die Ernährung sehr individuell und Ihrem Krankheitsbild angemessen fest. Der tägliche Behandlungsplan umfasst mindestens 5 und mehr ayurvedische Behandlungstermine, die zeitlich auseinander liegen sollten. Auch können gewisse Therapien nur zu bestimmten Tageszeiten und nur bei bestimmten Wetterverhältnissen durchgeführt werden. Ganz spezifisch auf Sie abgestimmte Behandlungsmethoden kommen zur Anwendung. Zwischen den Behandlungen sollten Pausen sein, damit der Körper die aufgetragenen verschiedenen Öle aufnehmen kann und sich erholt. Ayurvedische Medikamente werden vom Arzt gezielt in Einklang mit den verschriebenen Behandlungen bestimmt. Sie erhalten diese morgens, abends und eventuell auch mittags. Yoga und Meditation auf Wunsch runden das Programm gemeinsam mit der individuell vom Arzt bestimmten Ernährung ab.

Reise mit pflegerischer Begleitung



Email-News aus dem Hotel

Zu der Situation schreibt mir die Hotelbesitzerin Christl Wildschek:

Betreffend der politischen Lage :

kann ich Ihnen berichten, dass es bei uns absolut ruhig ist und auch immer war. Es gibt weder Unruhen noch Versorgungsengpässe. Betroffen ist lediglich der Norden der Insel. In all den 25 Jahren seit Beginn des Bürgerkrieges ist noch nie ein Weißer zu Schaden gekommen. Es handelt sich ausschließlich um einen innerpolitischen Konflikt. Außerdem ist mit einer Beendigung des Krieges bis tatsächlich April des Jahres zu rechnen. Wie mir eine Angehörige der deutschen Botschaft in Colombo bestätigt hat, wird in Europa versucht mit Reisewarnungen den Tourismus hier im Lande zu bremsen, um so die Regierung zur Einhaltung der Menschenrechte zu zwingen. Uns betrifft das Ausbleiben der Touristen in unserem Hotel Gott sei Dank weniger, da wir entgegen anderen Hotels immer auf 3 Monate im voraus ausgebucht sind und in dieser Hochsaison bereits Wartelisten haben.

Die politischen Unruhen sind im tamilischen Teil des Landes bis Trincomalee. (oberes Drittel)



Es ist völlig unbedenklich in den Süden zu fahren.

Grund dafür sind unser günstiges Preis- Leistungsangebot und natürlich weil wir mit ausschließlich reinem medizinischen Ayurveda arbeiten.

Reise mit pflegerischer Begleitung

HISTORIE



Als ich nach dem Tod meines einzigen, erst 30-jährigen Sohnes im Jahr 1999 das erste Mal nach Sri Lanka reiste, war ich ein gebrochener Mensch, der Heil und Hilfe in Ayurveda-Behandlungen suchte. Der „Nachlass“ meines Sohnes bestand in dem Wunsch an mich Bedürftige nach meinen Möglichkeiten zu unterstützen. Ich besuchte ein Kinderheim in den Bergen der Tropeninsel und entschloss mich kurzerhand für dieses Kinderdorf ein Schulgebäude zu errichten.

Zur Einweihung reiste ich im darauf folgenden Jahr wiederum nach Sri Lanka. Immer wieder kehrte ich in das Land zurück, dessen grenzenlose und vielseitige Schönheit mich begeisterte. Auch die Kultur des Landes hat mich fasziniert, umso mehr ich immer mehr Einblick gewann je öfter ich in dieses zauberhafte Land reiste. Ich lernte Menschen kennen, gewann gute Freunde und lebte unter Ihnen in einer Einfachheit, die ich zuvor nicht kannte.

Als am 26.12.2004 der Tsunami das Land verwüstete, war ich dort. Wie durch ein Wunder überlebte ich, aber ich sah all das Elend, ich sah die zerstörten Gebäude, sah die hungernden Menschen, und sah all die vielen Toten, unter denen auch viele meiner Freunde waren. Das Leid der Menschen war unvorstellbar, die Not der Bevölkerung nicht zu beschreiben. Ich begann Hilfsprojekte für die Not leidende Bevölkerung zu organisieren und führte diese auch durch. Die vielen gemeinsam geweinten Tränen haben mich noch mehr an das Land und an die Menschen gebunden.

Es bedurfte keiner langen Überlegungen mehr. Kurz entschlossen erwarb ich ein wunderschönes Grundstück direkt am Indischen Ozean und baute für singhalesische Verhältnisse in sehr kurzer Zeit ein wunderbares kleines Hotel. Ohne die Hilfe meiner singhalesischen Freunde wäre es allerdings nicht möglich gewesen und ich bin allen sehr dankbar, die mich unterstützt haben und die dazu beigetragen haben mein Vorhaben zu verwirklichen.

Mit diesem Projekt möchte ich Menschen helfen durch mehr Bildung eine bessere Zukunft zu erlangen, und gleichzeitig dem letzten Wunsch meines Sohnes gerecht werden. Ich weiß, ich kann die Welt nicht verbessern, aber wenn wenigstens einigen durch eine bessere Ausbildung ein glücklicheres und erfolgreicherer Leben ermöglicht wird, so habe ich auch etwas erreicht, und Sie, Sie helfen mir dabei, wenn Sie meine Gäste sind.

- DANKE - Ihre Christl Wildschek, Geschäftsführerin des Hotels

Soziales Engagement

Mit diesem kleinen Hotel verbinde ich nicht nur einen sicheren Arbeitsplatz und ein schönes Zuhause für einige Menschen, dieses Haus ist auch das Fundament für ein größeres Sozial-Projekt. Mit dem Erlös des Hotels soll ein Grundstück angekauft, ein Schulhaus errichtet und dann 9 Stunden pro Tag für die Bevölkerung kostenloser Unterricht erteilt werden. Geplant sind täglich je 3 Stunden Englisch-, Computer- und Näh-Unterricht und dies 5 Tage pro Woche. Die Wochenenden möchte ich der Kultur des Landes mit singhalesischen Tanz- und Kunst-Unterricht widmen. Das aus eigenen Mitteln erbaute Haus ist Grundlage und Fundament für dieses Schulprojekt. So wird dieses auch weiter bestehen, wenn ich einmal nicht mehr bin.

Reise mit pflegerischer Begleitung

REISEPROGRAMM Dezember 2010

Transfer von der Haustüre zum Flughafen mit dem Auto

1.Tag	Flug	ZÜRICH-DUBAI	22.15-06.25
2.Tag	Flug	DUBAI-COLOMBO	07.40-13.25



COLOMBO, Hotel Galle Face**** (Regency Wing), 2 Nächte

Ankunft in Colombo. Transfer vom Flughafen zum Hotel. Rest des Tages zur frei Verfügung.

- 3.Tag.** Langes Ausschlafen : Ganztagsaufenthalt in Colombo : 2 x 2 Std.Besichtigungen.
Mahlzeiten: Frühstück im Hotel, Mittagessen in lokalem Restaurant.
Abendessen hier!!



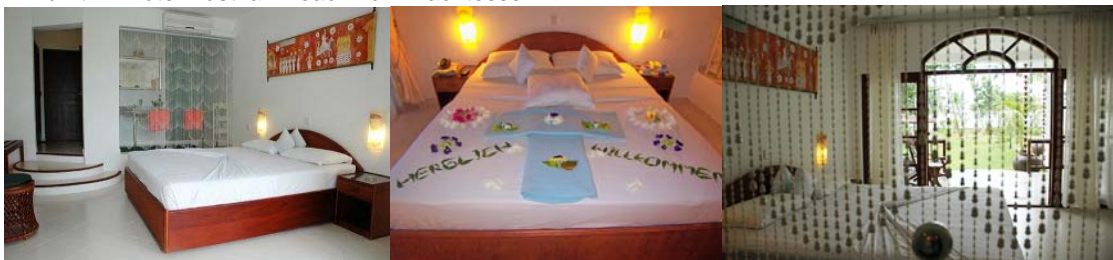
- 4.Tag** Minibus COLOMBO-DICKWELLA

Ganztags Fahrt im Minibus von Colombo nach Dickwella.
Kurze Halte unterwegs



Mahlzeiten: Frühstück im Hotel, Mittagessen in lokalem Restaurant.

Ankunft im Hotel Austrian Beach zum Nachtessen



Reise mit pflegerischer Begleitung

Boutique Hotel & Ayurveda Health Resort

5. - 17.
Tag

Austrian Beach

Mit oder ohne Ayurvedakur

18. Tag

Minibus

DICKWELLA - KANDY

7- 8 h



KANDY, Hotel Mahaweli Reach**, 1 Nacht**

Ganztags Fahrt im Minibus von Dickwella nach Kandy.
Mahlzeiten: Mittagessen in lokalem Restaurant.

19. Tag

Minibus

KANDY-DAMBULLA



DAMBULLA, Hotel Kandamala**, 1 Nacht**

Morgens Besichtigungen in Kandy. Fahrt im Minibus von Kandy nach Sigiriya.
Aussicht auf den Felsen von unten.
Mahlzeiten: Frühstück im Hotel, Mittagessen in lokalem Restaurant.

20. Tag

Minibus

DAMBULLA-COLOMBO

COLOMBO, Hotel Galle Face** (Regency Wing), 1 Nacht
(gleiches Hotel Wie am 2.Tag)**

Morgens Besichtigungen in Dambulla. Nachmittags Fahrt im Minibus von Dambulla nach Colombo.

21.Tag

Morgens Transfer vom Hotel zum Flughafen.
Mahlzeiten: Frühstück im Hotel.

Flug EK651 Flug
EK85

COLOMBO-DUBAI
DUBAI-ZÜRICH

10.05-12.50
16.05-20.45

Fahrt per Privatwagen nach Hause

Ende der Leistungen. Programmänderungen sowie Flugplanwechsel bleiben vorbehalten.