

Panchakarma Kur Sri Lanka



Diese Tour ist eine für Sie persönlich zusammengestellte Individualreise. Besprechen Sie gerne weitere Programmanpassungen mit uns. Auch kurzfristige Anpassungen auf Ihrer Reise können Sie mit Ihrem Reiseführer vor Ort besprechen.

Stand: 27.09.2026





CO₂-Emissionen von Flügen

Für den Ausstoß von Emissionen im Flugverkehr gibt es derzeit noch keine technische Lösung. Über einen zusätzlichen Beitrag können Klimaschutzprojekte finanziert werden, die Emissionen an anderer Stelle reduzieren oder CO₂ binden sollen.



Menschenrechte im Tourismus

Als Reiseveranstalter arbeiten wir täglich für und mit Menschen. Dazu gehören unsere Kunden, unsere Partner und die Bevölkerung in unseren Reisedestinationen. Diese Menschen sind das Fundament für die Qualität unserer Dienstleistungen und unseres Unternehmens-Erfolges. Wir achten ihre Menschenwürde und respektieren ihre Rechte.



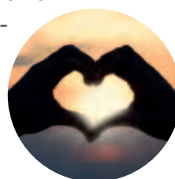
Kinderschutzkodex

Der Missbrauch von Kindern ist weltweit eine Straftat und darf kein Tabuthema sein. Wir haben den Verhaltenskodex zum Schutz von Kindern vor sexueller Ausbeutung im Tourismus unterzeichnet und setzen uns hierfür ein.



Green Tiger Herzensprojekte

Auf unseren Entdeckungstouren durch unsere Reiseländer ist die Idee entstanden, über unsere touristische Zusammenarbeit mit den Menschen vor Ort hinaus weitere Projekte direkt zu fördern. Wichtig ist uns hierbei unbürokratische und kleine Entwicklungsideen zu unterstützen, so dass ein Maximum der Spenden bei den Menschen ankommt.



Mitglied im forum anders reisen

Das forum anders reisen e.V. ist ein Zusammenschluss von Reiseunternehmen, die sich dem nachhaltigen Tourismus verpflichtet haben. Es steht als für Reiseerlebnisse, die sich am Menschen und an der Umwelt orientieren. Gemeinsam stellen wir uns der Verantwortung für wirtschaftliche und soziale Entwicklung hier und in den Reiseländern.



Besuch von Projekten vor Ort

Nachhaltiger Tourismus umfasst grundsätzlich alle Aspekte einer Reise und lässt sich ganz konkret an den Erlebnissen in den Gastländern messen. Zu den besonderen Green Tiger Erlebnissen zählen verschiedene Projekte des Gemeindetourismus, auch Community Based Tourism genannt.



Zertifizierung

Auf unserem Selbstverständnis als Reiseveranstalter basierend, sind wir Travelife zertifiziert. Die vorgegebenen Kriterien dienen uns als Rahmen für eine weitergehende Entwicklung der vielschichtigen Nachhaltigkeit unseres Handelns als Tourismusunternehmen vor Ort in den Destinationen sowie im Büro in Freiburg.





ÜBERSICHT DER REISEERLEBNISSE

Tag 1		
Ankunft am Flughafen Colombo, Transfer nach Kandy		
Übernachtung: Ru Boutique Hotel, Deluxe Room	Fahrzeit: 3,5 h	Mahlzeiten: -
Tag 2		
Kochkurs in Kandy zusammen mit anderen Reisenden Besichtigung von Kandy und des Zahntempels		
Übernachtung: Ru Boutique Hotel, Deluxe Room	Fahrzeit: 1 h	Mahlzeiten: F, M
Tag 3		
Weiterfahrt nach Nanu Oya, Zugfahrt durch Sri Lankas Hochland mit Teeplantagen und Bergdörfer, Abholung und Transfer zum Hotel		
Übernachtung: Melheim Resort & Spa, Deluxe Room (Non-AC)	Fahrzeit: 2,5 h	Mahlzeiten: F
Tag 4		
Transfer, Wanderung durch Teeplantagen mit einem lokalen Guide (ca. 4-5 Stunden, moderate 10km), Verkostung traditioneller Snacks und Tee, Austausch mit Locals , Transfer zurück zum Hotel		
Übernachtung: Melheim Resort & Spa, Deluxe Room (Non-AC)	Fahrzeit: 1,5 h	Mahlzeiten: F, A
Tag 5		
Weiterfahrt nach Balangoda, Einführung in das traditionelle Kunsthandwerk der Wachsbatik, Dorfspaziergang, lokales Mittagessen und Weiterfahrt nach Udawalawe		
Übernachtung: Kalus Hideaway Udawalawe, Superior Room	Fahrzeit: 3 h	Mahlzeiten: F, M
Tag 6		
Töpferkurs mit Master Mr. Ajith Perera, traditionelles Mittagessen Pirschfahrt im Udawalawe Nationalpark		
Übernachtung: Kalus Hideaway Udawalawe	Fahrzeit: 1,5 h	Mahlzeiten: F, M
Tag 7		
Besuch des Projektes Udawalawa Transit Home, einer Rettungsstation für verletzte oder verwaiste Elefanten Transfer zum Roman Lake Resort, erste Konsultation mit dem Ayurveda-Arzt, Besprechung des individuellen Kurverlaufs		
Übernachtung: Roman Lake Ayurveda Resort, Caesar Room	Fahrzeit: 3 h	Mahlzeiten: F, A
Tag 8		
Programm im Roman Lake Resort		
Übernachtung: Roman Lake Ayurveda Resort, Caesar Room	Fahrzeit: -	Mahlzeiten: F, M, A





Tag 9			
Ganzer Tag im Retreat			
Übernachtung: Roman Lake Ayurveda Resort, Caesar Room	Fahrzeit: -	Mahlzeiten: F, M, A	
Tag 10			
Ganzer Tag im Retreat			
Übernachtung: Roman Lake Ayurveda Resort, Caesar Room	Fahrzeit: -	Mahlzeiten: F, M, A	
Tag 11			
Ganzer Tag im Retreat			
Übernachtung: Roman Lake Ayurveda Resort, Caesar Room	Fahrzeit: -	Mahlzeiten: F, M, A	
Tag 12			
Ganzer Tag im Retreat			
Übernachtung: Roman Lake Ayurveda Resort, Caesar Room	Fahrzeit: -	Mahlzeiten: F, M, A	
Tag 13			
Ganzer Tag im Retreat			
Übernachtung: Roman Lake Ayurveda Resort, Caesar Room	Fahrzeit: -	Mahlzeiten: F, M, A	
Tag 14			
Ganzer Tag im Retreat			
Übernachtung: Roman Lake Ayurveda Resort, Caesar Room	Fahrzeit: -	Mahlzeiten: F, M, A	
Tag 15			
Ganzer Tag im Retreat			
Übernachtung: Roman Lake Ayurveda Resort, Caesar Room	Fahrzeit: -	Mahlzeiten: F, M, A	
Tag 16			
Ganzer Tag im Retreat			
Übernachtung: Roman Lake Ayurveda Resort, Caesar Room	Fahrzeit: -	Mahlzeiten: F, M, A	
Tag 17			
Ganzer Tag im Retreat			
Übernachtung: Roman Lake Ayurveda Resort, Caesar Room	Fahrzeit: -	Mahlzeiten: F, M, A	
Tag 18			
Ganzer Tag im Retreat			
Übernachtung: Roman Lake Ayurveda Resort, Caesar Room	Fahrzeit: -	Mahlzeiten: F, M, A	





Tag 19

Ganzer Tag im Retreat

Übernachtung: Roman Lake Ayurveda Resort, Caesar Room

Fahrzeit: -

Mahlzeiten: F, M, A

Tag 20

Abholung vom Hotel, Transfer zum Flughafen nach Colombo, Rückflug

Übernachtung: -

Fahrzeit: 2 h

Mahlzeiten: F





PREISÜBERSICHT

bei XXX Reisenden € XXX pro Person im Doppelzimmer (Preis unterliegt den Verfügbarkeiten)

Inklusivleistungen

- alle angegebenen Leistungen
- Eintritte während der Touren
- Mahlzeiten wie angegeben (F = Frühstück, M = Mittagessen, A = Abendessen)
- englischsprachige lokale Guides
- Transfers in klimatisiertem Fahrzeug mit Fahrer
- Reisepreissicherungsschein

Exklusive

- Internationale Flüge
- Visagebühren
- Reiseversicherung
- Getränke
- Trinkgelder
- früher/später Check-in, /-out
- Lokale Steuern

HIGHLIGHTS DER REISE

- Authentischer Kochkurs mit Einheimischen
- Tour durch die Teeplantagen bei Ella
- Zugfahrt auf einer der schönsten Zugstrecken der Welt
- Private Safari im Udawalawe Nationalpark zur Sichtung vieler verschiedener Tiere
- 14-tägige Panchakarma Kur im Roman Lake Resort





SRI LANKA - DIE PERLE IM INDISCHEN OZEAN

Aufgrund seiner kompakten Größe bietet Sri Lanka für Individualreisende ein unglaublich reiches Sortiment von fesselnden Aktivitäten an. Berechtigterweise ist Sri Lanka für seine schönen Strände berühmt. Palmengesäumt, ein einladend warmer Ozean, eine große Vielfalt von etablierten Resorts am Süd- und Westende, vermischt mit verschlafenen Fischerdörfchen und unberührten Paradiesen im neuerdings liberalen Nord- und Ostende. Die Einwohner von Sri Lanka sind sehr freundlich und hilfsbereit, sie respektieren das Leben und die Natur in höchstem Maße.





HERVORGEHOBENE AUSWIRKUNGEN DER REISEERLEBNISSE

Reisen mit Verantwortung zu veranstalten ist unser Selbstverständnis. Unsere Reiseerlebnisse tragen stets dazu bei, positive Impulse vor Ort zu setzen – etwa durch die Stärkung lokaler Einkommen und Gemeinschaften. Viele unserer Aktivitäten gehen noch einen Schritt weiter. Die folgenden Icons heben jene Erlebnisse hervor, die über die wirtschaftliche Stärkung hinaus einen zusätzlichen, positiven Beitrag leisten. Die Symbole sind dabei keine externen Zertifizierungen. Sie zeigen vielmehr Themenbereiche, in denen der Anbieter nach eigenen Angaben sowie unseren Recherchen besonders aktiv ist.



Bildung

Das Reiseerlebnis eröffnet der lokalen Bevölkerung vor Ort neue Bildungsmöglichkeiten. Dadurch werden Fähigkeiten gefördert, die langfristig persönliche und berufliche Entwicklung unterstützen.



Soziales

Die Aktivität fördert soziale Projekte und unterstützt damit insbesondere Gleichstellung, Kinderrechte und marginalisierte oder ausgegrenzte Menschen. Sie fördern damit sozialen Zusammenhalt und gegenseitigen Respekt.



Kultur

Das Erlebnis trägt aktiv zum Erhalt kultureller Traditionen bei und fördert lokale Kulturschaffende sowie ihr kreatives Umfeld. Hierdurch stärken sie insbesondere die lokale Gemeinschaft.



Naturschutz

Die Aktivität unterstützt direkt den Schutz, die Regeneration oder Pflege natürlicher Lebensräume und Ressourcen vor Ort. Durch umweltfreundliche Praktiken oder Bewusstseinsbildung fördern sie den verantwortungsvollen Umgang mit natürlichen Ressourcen.



Tierschutz

Das Reiseerlebnis unterstützt nachhaltigen Artenschutz und respektiert das Wohlergehen von Tieren auf besondere Art.





AUSFÜHRLICHES PROGRAMM

Tag 1

Ankunft am Flughafen Colombo, Transfer nach Kandy

Inmitten saftig grüner Teeplantagen, Reisfeldern, Wäldern und Bergen liegt Kandy, die Hauptstadt der Zentralprovinz des Landes. Sie unterscheidet sich durch seine Geschichte von anderen Städten Sri Lankas: Während das Land unter portugiesischer und niederländischer Herrschaft stand, blieben die Könige von Kandy trotzig und unabhängig und die Stadt war somit das letzte Königreich Sri Lankas. Erst viel später, während der britischen Herrschaft, verlor Kandy 1815 schließlich seine Unabhängigkeit.

Fahrzeit: 3,5 h Mahlzeiten: -

Ihre Unterkunft: Ru Boutique Hotel - Deluxe Room

Tag 2

Kochkurs Kandy (Gruppe)

Heute Morgen fahren wir zu einem Homestay in Kandy, wo die Hausdame bereits darauf wartet, Sie auf eine einzigartige Reise durch die traditionelle srilankische Kochkunst mitzunehmen.

Die Kochstunde beginnt mit einer ausführlichen Einführung in die srilankischen Gewürze und deren optimale Kombination, um das perfekte Curry zu kreieren. Ein besonderes Highlight sind die Tontöpfe, die den Currys einen zusätzlichen Geschmack verleihen. Das Beste daran ist, dass Sie den gesamten Prozess selbst erleben – vom Gemüseschneiden über das Gewürzemischen bis hin zum Rühren der Soße.

Am Ende werden Ihre Bemühungen mit einem köstlichen Mittagessen belohnt, das wie das Sahnehäubchen auf der Torte ist!





Kandy Stadttour

Erkunden Sie die Stadt Kandy. Sie ist auch von besonderer religiöser Wichtigkeit: so beherbergt der heilige Zahntempel Dalada Maligawa, das Wahrzeichen der Stadt, einen Originalzahn von Buddha. Das ist für viele Buddhisten Anlass genug, nach Kandy zu pilgern und den täglichen Zeremonien, bei denen der Zahn aus der Schatzkammer geholt und den Besuchern präsentiert wird, beizuwohnen.

Heute ist Kandy eine Großstadt, die noch immer Spuren ihrer Kolonialgeschichte in Gebäuden wie dem Queen's Hotel, einer wunderschönen neoklassischen Schönheit aus dem 19. Jahrhundert, hinterlässt. Wandern Sie um den Kandysee herum, schlendern Sie über die lebhaften Märkte und entdecken Sie die Straßen von Kandy, um ein Gefühl für diese wunderbare Stadt zu bekommen!

Fahrzeit: 1 h Mahlzeiten: F, M

Ihre Unterkunft: Ru Boutique Hotel - Deluxe Room

Tag 3

Kandy - Nanu Oya, Zugfahrt nach Haputale

Nach dem Frühstück fahren Sie in die Berge nach Nanu Oya. Hier erleben Sie eine eindrucksvolle Zugfahrt durch das Hochland Sri Lankas. Vorbei an weitläufigen Teeplantagen, nebelverhangenen Bergen und freundlichen Menschen erhalten Sie einen intensiven Eindruck von dieser Region.

Unterwegs haben Sie zudem eine gute Gelegenheit, die kleinen Dörfer im Hügelland zu sehen und einen Einblick in den Alltag der lokalen Bevölkerung zu gewinnen. Ihr Fahrerguide fährt währenddessen mit Ihrem Gepäck voraus und holt Sie am Bahnhof in Haputale wieder ab. So können Sie die Zugfahrt entspannt genießen.

Hinweis: Sitzplätze im Zug können erst innerhalb von 21 Tagen vor dem Reisedatum bestätigt werden. Die Plätze in einer bestimmten Wagenklasse können nicht garantiert werden und sind von der Verfügbarkeit abhängig.





Haputale ist eine kleine Bergstadt im Hochland Sri Lankas, umgeben von Teeplantagen, Nebelwäldern und spektakulären Aussichtspunkten. Durch die erhöhte Lage ist das Klima angenehm kühl und oft leicht neblig, mit weiten Blicken über die südlichen Ebenen.

Fahrzeit: 2,5 h Mahlzeiten: F

Ihre Unterkunft: Melheim Resort & Spa - Deluxe Room (Non-AC)

Tag 4

Wanderung durch Teeplantagen

Am Morgen fahren Sie in die Umgebung von Bandarawela, wo Sie von einem lokalen Guide empfangen werden. Dieser begleitet Sie auf einer Wanderung durch die Teeplantagen und teilt dabei umfassende Einblicke in den Teeanbau.

Sie erfahren mehr über die Anbaumethoden und Pflücktechniken sowie über den anspruchsvollen Alltag der Teearbeiterinnen und -arbeiter. Mit etwas Glück können Sie sogar die Ernte beobachten.

Während der Wanderung legen Sie eine Pause ein, um eine typische Mahlzeit der Teepflücker zu probieren: Kokos-Roti, Vadai und eine Tasse Tee.

10 km mit leichten Steigungen und Gefälle. In der Regel dauert die Wanderung insgesamt 4-5 Stunden, je nach Tempo. Eine mäßige Fitness ist ausreichend und wir empfehlen, Turnschuhe oder Wanderschuhe mitzubringen. Eine Regenjacke ist sehr nützlich. An regnerischen Tagen kann es auch mal Blutegel geben.

Fahrzeit: 1,5 h Mahlzeiten: F, A

Ihre Unterkunft: Melheim Resort & Spa - Deluxe Room (Non-AC)





Tag 5

Haputale - Batik von Balangoda - Udawalawe

Am Morgen fahren Sie in Richtung Balangoda, ein im südlichen Hügelland gelegenes Dorf. Hier verbringen Sie einige Stunden damit, unter der Anleitung von Thanuja, einer Dorfbewohnerin, die das Handwerk von früheren Generationen übernommen hat, die traditionellen Batiktechniken kennenzulernen. Schritt für Schritt durchlaufen Sie den gesamten Ablauf der Wachsbatik-Herstellung: Zunächst zeichnen Sie ein eigenes Motiv auf einen unbehandelten Stoff, anschließend wird dieses Motiv mit Wachs überzogen. Danach folgt der Färbeprozess des Stoffes, bevor zum Abschluss das Wachs wieder ausgekocht wird.

Nach der Batik-Erfahrung unternehmen Sie einen Dorfrundgang durch die umliegende Vegetation. Dieser führt Sie bis zum „Wae River“, einem meist unberührten Wasserlauf. Wenn Sie möchten, können Sie hier ein erfrischendes Bad im klaren Wasser nehmen, das Körper und Geist belebt. Anschließend kehren Sie zu Thanuja zurück, wo Sie ein einfaches, aber authentisches Mittagessen mit Reis und Curry genießen, bevor Sie sich von Ihren Gastgebern verabschieden und die Weiterfahrt antreten.

Hinweis: Während der Wanderung kann es vereinzelt Blutegel geben, wogegen natürliche Abwehrmittel bereitgestellt werden. Das Flussbad ist von den jeweiligen Wetterbedingungen abhängig.

Der Udawalawe Nationalpark ist ein beeindruckendes Naturschutzgebiet in Sri Lanka. Er ist bekannt für seine vielfältige Tierwelt, insbesondere für seine Elefantenpopulation. Der Park bietet eine atemberaubende Landschaft mit offenen Ebenen, dichten Wäldern und malerischen Seen. Besucher haben die Möglichkeit, auf Safaris durch den Park zu gehen und die faszinierende Tierwelt hautnah zu erleben. Neben Elefanten können auch Leoparden, Krokodile, Wasserbüffel und viele Vogelarten beobachtet werden.

Fahrzeit: 3 h Mahlzeiten: F, M

Ihre Unterkunft: Kalus Hideaway Udawalawe - Superior Room





Tag 6

Keramik trifft Curry

Besuchen Sie den Craft Tunnel in Udawalawe – ein Rückzugsort für Töpferkunst, geschaffen vom Meistertöpfer Ajith Perera. Während einer etwa zweistündigen Töpfer-Session, die von einem lokalen Gastgeber angeleitet wird, erhalten Sie zunächst eine Einführung in die grundlegenden Techniken. Anschließend haben Sie die Möglichkeit, selbst kreativ tätig zu werden. Darüber hinaus können Sie die Galerie sowie das angeschlossene Museum des Töpfers erkunden.

Die Erfahrung endet mit einem traditionell zubereiteten Reis-und-Curry-Gericht.

Safari im Udawalawe Nationalpark

Heute gehen Sie auf Pirschfahrt im Udawalawe Nationalpark. Mit etwas Glück sehen Sie viele verschiedene Tiere, Ihr Guide erklärt Ihnen gerne alles zu Ihren Fragen.

Fahrzeit: 1,5 h Mahlzeiten: F, M

Ihre Unterkunft: Kalus Hideaway Udawalawe

Tag 7

Besuch des Elephant Transit Homes





Heute besuchen Sie das Udawalawa Transit Home. Es ist ein interessantes Projekt, das verletzte oder verwaiste Elefantenbabys ernährt und trainiert, bis sie wieder in die Wildnis entlassen werden können. Obwohl es den Besuchern nicht erlaubt ist, den Elefanten zu nahe zu kommen oder sie zu berühren, sind die Fütterungszeiten der Baby-Elefanten wunderbare Gelegenheiten, die süßen Tiere und deren natürliches Verhalten zu beobachten.

Diese Rettungsstation dient nicht dem Spaß der Besucher, sondern ausschließlich der Auswilderung der Tiere, was bedeutet, dass die Elefanten zu keinem Zeitpunkt in Ketten gehalten oder zum Kontakt mit Menschen gezwungen werden. Die Pfleger und Tierärzte sind ausgebildete Fachkräfte und vermeiden selbst, wenn möglich, den direkten Kontakt mit den Tieren.

Roman Lake Resort - 13 Nächte Panchakarma Kur - Anreise

Sie fahren zu Ihrem Ayurveda-Resort und checken für Ihr Panchakarma-Ayurveda-Programm ein.

Bei Ankunft findet ein ausführliches Erstgespräch mit dem ayurvedischen Arzt statt. Auf dieser Basis wird ein individueller Behandlungs- und Aufenthaltsplan für die Dauer Ihrer Kur erstellt.

Balapitiya ist eine ruhige Küstenstadt an der Südwestküste Sri Lankas, etwa 80 km südlich von Colombo. Sie ist bekannt für ihre unberührten Strände mit goldenem Sand und klarem Wasser sowie für die Nähe zum Madu Ganga, einem Fluss mit einem ausgedehnten Mangroven-Ökosystem. Eine Bootssafari auf dem Madu Ganga ermöglicht die Erkundung zahlreicher kleiner Inseln, darunter die Kothduwa-Insel mit ihrem historischen buddhistischen Tempel. Balapitiya bietet zudem Möglichkeiten zum Schwimmen, Schnorcheln und zur Beobachtung von Wildtieren. Die Stadt ist ein idealer Ort für Reisende, die Ruhe, Natur und authentische sri-lankische Kultur abseits der großen Touristenströme suchen.

Fahrzeit: 3 h Mahlzeiten: F, A

Ihre Unterkunft: Roman Lake Ayurveda Resort - Caesar Room





Das Roman Lake Resort nahe Hikkaduwa ist ein exklusiver Rückzugsort für Erholung, Regeneration und ganzheitliches Wohlbefinden. Inmitten einer ruhigen, tropischen Umgebung am See bietet das Boutique-Resort authentische Ayurveda-Anwendungen unter der Betreuung erfahrener Spezialisten. Ein besonderer Schwerpunkt liegt auf den traditionellen Panchakarma-Kuren – einem bewährten ayurvedischen Reinigungs- und Regenerationsprogramm, das Körper, Geist und Seele in Einklang bringen soll. Individuell abgestimmte Behandlungen, ayurvedische Ernährung und die entspannte Atmosphäre des Resorts schaffen ideale Voraussetzungen für eine nachhaltige Auszeit vom Alltag. Das Roman Lake Resort ist damit die perfekte Wahl für Gäste, die Gesundheit, Entspannung und die traditionelle Heilkunst Sri Lankas miteinander verbinden möchten.

Tag 8

Roman Lake Resort - 13 Nächte Panchakarma Kur - Tag 1

Panchakarma ist ein ärztlich begleitetes, ayurvedisches Reinigungs- und Regenerationsprogramm, das in klar strukturierte Phasen gegliedert ist: Vorbereitung, Entgiftung und Aufbau. Jeder Behandlungsplan wird vom Ayurveda-Arzt individuell an Ihre Konstitution und Ihren Gesundheitszustand angepasst.

Sri Lanka Ayurveda in der Praxis

Die Behandlungen basieren auf der traditionellen sri-lankischen Ayurveda-Lehre und nutzen frische, lokale Kräuter und Öle. Therapien und Küche sind an das tropische Klima angepasst und ausgerichtet auf Komfort, Ruhe und praktische Empfehlungen für Ihr Wohlbefinden.

Tägliche Anwendungen

Sie erhalten täglich etwa fünf bis sieben Behandlungen mit einer Gesamtdauer von rund zwei Stunden. Je nach Verordnung können darunter unter anderem Abhyanga, Swedana, Shirodhara, Udvartana, Kizhi, Marma-Therapie, Nasya, Basti und Virechana sein. Alle Anwendungen werden vom ansässigen Ayurveda-Arzt überwacht und regelmäßig überprüft, um Sicherheit und Wirksamkeit sicherzustellen.

Inhalte:

- Ayurvedische Vollpension inklusive Kräutertee und Wasser, nach individueller sri-lankischer Ayurveda-Küche zubereitet.





- Persönlicher Behandlungs- und Ernährungsplan mit Folgekonsultationen, kontinuierlicher ärztlicher Betreuung und Lifestyle-Coaching.
- Pflanzliche Arzneimittel gemäß Verordnung des Ayurveda-Arztes.
- Tägliche Yoga-Einheit von etwa einer Stunde.
- Wöchentlicher Ayurveda-Vortrag und ayurvedische Kochdemonstration.
- Abendliches Unterhaltungsprogramm an zwei Abenden pro Woche.
- Deutsche Übersetzung verfügbar.
- Ein Bootsausflug pro Aufenthalt auf dem Madu-Ganga-See, inklusive Fish-Tank-Therapie und Besuch eines nahegelegenen Tempels.
- Optionale Zusatzleistungen wie Akupunktur, Maniküre und Pediküre gegen Aufpreis.

Medizinische Wirkungen

- Darm-Hirn-Achse: Unterstützung von Verdauung, Mikrobiom-Gleichgewicht und Stimmung.
- Leber- und Gallenfunktion: Förderung der Stoffwechselgesundheit und des Fettstoffwechsels.
- Entzündungen und Gelenke: Verminderung von Steifheit und Verbesserung der Durchblutung.
- Nervensystem: Förderung parasympathischer Entspannung und erholsamerem Schlaf.
- Stoffwechselstabilität: Unterstützung eines gleichmäßigen Appetits und ausgeglichener Energie.

Bitte informieren Sie den Ayurveda-Arzt vor Beginn der Behandlungen über alle Medikamente, Allergien oder bestehenden Erkrankungen. Ausreichende Ruhe und Entspannung sind ein wesentlicher Bestandteil des Programms.

Fahrzeit: - Mahlzeiten: F, M, A

Ihre Unterkunft: Roman Lake Ayurveda Resort - Caesar Room





Tag 9

Ganzer Tag im Retreat

Fahrzeit: - Mahlzeiten: F, M, A

Ihre Unterkunft: Roman Lake Ayurveda Resort - Caesar Room

Tag 10

Ganzer Tag im Retreat

Fahrzeit: - Mahlzeiten: F, M, A

Ihre Unterkunft: Roman Lake Ayurveda Resort - Caesar Room

Tag 11

Ganzer Tag im Retreat

Fahrzeit: - Mahlzeiten: F, M, A

Ihre Unterkunft: Roman Lake Ayurveda Resort - Caesar Room





Tag 12

Ganzer Tag im Retreat

Fahrzeit: - Mahlzeiten: F, M, A

Ihre Unterkunft: Roman Lake Ayurveda Resort - Caesar Room

Tag 13

Ganzer Tag im Retreat

Fahrzeit: - Mahlzeiten: F, M, A

Ihre Unterkunft: Roman Lake Ayurveda Resort - Caesar Room

Tag 14

Ganzer Tag im Retreat

Fahrzeit: - Mahlzeiten: F, M, A

Ihre Unterkunft: Roman Lake Ayurveda Resort - Caesar Room





Tag 15

Ganzer Tag im Retreat

Fahrzeit: - Mahlzeiten: F, M, A

Ihre Unterkunft: Roman Lake Ayurveda Resort - Caesar Room

Tag 16

Ganzer Tag im Retreat

Fahrzeit: - Mahlzeiten: F, M, A

Ihre Unterkunft: Roman Lake Ayurveda Resort - Caesar Room

Tag 17

Ganzer Tag im Retreat

Fahrzeit: - Mahlzeiten: F, M, A

Ihre Unterkunft: Roman Lake Ayurveda Resort - Caesar Room





Tag 18

Ganzer Tag im Retreat

Fahrzeit: - Mahlzeiten: F, M, A

Ihre Unterkunft: Roman Lake Ayurveda Resort - Caesar Room

Tag 19

Ganzer Tag im Retreat

Fahrzeit: - Mahlzeiten: F, M, A

Ihre Unterkunft: Roman Lake Ayurveda Resort - Caesar Room

Tag 20

Abholung vom Hotel, Transfer zum Flughafen nach Colombo, Rückflug

Fahrzeit: 2 h Mahlzeiten: F

Ihre Unterkunft: -





ANMERKUNGEN

- Die aufgeführten Leistungen sind bisher nicht reserviert. Gerne prüfen wir alle Verfügbarkeiten für Sie.
- Beim Auswärtigen Amt können Sie weitere Einreisebestimmungen und Sicherheitshinweise erfahren. Gerne besprechen wir auch diese mit Ihnen persönlich:
www.auswaertiges-amt.de/srilankasicherheit/212254.
- AGB: Die Reise unterliegt unseren AGB, diese finden Sie unter: www.green-tiger.de/agb
- Spende an Klimaschutzorganisation: Eine Flugreise belastet die Umwelt immer. Über atmosfair können Sie über einen zusätzlichen Beitrag Klimaschutzprojekte finanzieren, die Emissionen an anderer Stelle reduzieren oder CO2 binden sollen. Hier finden Sie mehr Informationen dazu:www.green-tiger.de/co2-ausgleich.
- Fahrtzeiten und Programm: Bei den angegebenen Fahrtzeiten handelt es sich um die ungefähre Fahrtdauer. Diese kann aufgrund von Wetter und Straßenzustand variieren. Das Programm kann aufgrund von unvorhergesehen Ereignissen leicht abweichen.
- Mitwirkungspflichten: Uns liegt die optimale Durchführung Ihrer Reise sehr am Herzen. Sollte dennoch während Ihrer Reise etwas nicht zu Ihrer Zufriedenheit verlaufen, bitten wir Sie, dies unseren Partnern vor Ort oder uns unverzüglich mitzuteilen. So können wir zeitnah darauf reagieren und eine Lösung für Sie finden.
- Preisänderungen und Sonderkosten: Sollten nach Abschluss des Reisevertrages Preisanpassungen notwendig sein (z.B. Erhöhung der Eintritte bei Nationalparks), kann Green Tiger diese an Sie weitergeben. Sollte diese Preisänderung 8% des Reisepreises übersteigen, haben Sie ein Sonderkündigungsrecht.