

DAS DOPPELTE ABENTEUER SRI LANKA

17. November bis 2. Dezember 2012

Verbinden Sie Gesundheit und Kultur
mit dieser besonderen Gruppenreise
nach Bentota an die Südwestküste Sri Lankas

Sri Lanka ist ein reichlich gesegnetes Land mit besonderen Schönheiten. Kaum sonstwo auf der Welt wird man auf so engem Raum so viele Spuren verschiedener Religionen und Kulturen finden. Dazu kommen die unterschiedlichsten Landschaftsformen wie endlose Küsten, Bergland bis zu einer Höhe von 2500 m, reichlich Dschungel und Steppengebiete sowie viele fruchtbare Ebenen.

Abseits vom Massentourismus möchten wir mit Ihnen einen besonderen Urlaub verbringen. Es erwartet Sie ein vielseitiges Gesundheits- und Kulturprogramm aus einer viertägigen speziell zusammengestellten Rundreise, Ausflüge „Land & Leute“, Yoga oder Qi Gong, einem Ayurveda Kochkurs, Ayurvedamassagen sowie ausreichend Zeit zum Relaxen, kennen lernen des Dorflebens und Baden am wunderschönen Sandstrand. Lernen Sie das Leben der Einheimischen hautnah kennen sowie die Jahrtausende alte Heilkunde des Ayurveda. Begleitet und betreut werden Sie von Sandra Memmo (Dipl. Ayurvedaspezialistin seit 1996) und Ajith (staatl. geprüfter Reiseleiter) sowie dem Ayurveda-Team.



Das Hotel ist ein kleines, persönlich geführtes Haus mit 6 Zimmern, einem Restaurant, einem Swimmingpool und einem schönen Garten mit vielerlei tropischen Pflanzen in dem Sie wunderbar entspannen können.

Das Resort liegt an einer ruhigen Straße (ca. 10 Min. mit dem Fahrrad vom Meer entfernt) im kleinen Dorf von Bentota, weit genug weg vom touristischen Rummel. Diese Straße führt direkt an den schönen, hellen, feinsandigen Strand der gesäumt ist von Palmen.

Alle Zimmer sind 36 qm groß, hell und mit einer Klimaanlage ausgestattet. Das Bad verfügt über eine große, stufenlose Dusche. Vom zweiten Stock kann man von der großzügigen, zu drei Seiten das Haus umliegenden Terrasse den Urwald, den Garten und den Mango-Pool genießen.

Das Ayurvedazentrum, die „Ayurvilla Bentota“ liegt auf dem Anwesen und gleicht einer lichtdurchfluteten Wohlfühloase die nach europäischem Geschmack eingerichtet ist. Hier können Sie sich ausgiebig verwöhnen lassen. Geleitet wird es von der Ayurveda Spezialistin Sandra Memmo.

Rundreise Programm

4 Tage Rundreise mit deutschsprachigem Reiseleiter und klimatisierten Bus mit 3 Übernachtungen im Mittelklasse Hotel mit Halbpension:

1.Tag: Wir starten im Haus Berlin mit Ajith (deutschsprachiger, staatl. geprüfter Reiseleiter) am Morgen. Fahrt zum Elefantenwaisenhaus nach Pinnawala - Fütterung und Flussbad der Babyelefanten. Weiterfahrt nach Dambulla. Besichtigung der ca. 2000 Jahre alten Dambulla Felsen Tempel. Abendessen und Übernachtung im Hotel.



2.Tag: Nach dem Frühstück Weiterfahrt zum Sigiriya Felsen. Aufstieg und Besichtigung der Wolkenmädchen. Nachmittags Elefantenreiten und Besichtigung des über 350 Jahre alten Hindutempels. Besuch eines Kräuter- und medizinischen Heilpflanzengartens. Weiterfahrt nach Kandy. Abendessen und Übernachtung im Hotel.

3.Tag: Nach dem Frühstück Besuch des heiligen Buddha Zahntempels in Kandy mit Zeremonie und Folklore Show. Besichtigung des Botanischen Gartens und einer Seidenschneiderei. Abendessen und Übernachtung im gleichen Hotel wie am Vortag.

4.Tag: Heute nach dem Frühstück geht es weiter ins Hochland (ca. 2000 m). Wir sehen die Highrown Ceylon Tea Anbaugelände im Bergland sowie die Teeverarbeitung und die Wasserfälle. Rückfahrt zum Hotel in Bentota.

Weitere Ausflüge:

Bootsfahrt durch den Bentotafluss,
Vollmondritual im Tempel,
Fahrradtour durch das Dorf mit Picknick
und Mitternachts-Schildkrötenwanderung.



Hotelpaket mit Rundreise und Ausflügen:

Paketpreis für 11 Tage Urlaub mit Halbpension im Haus Berlin in Bentota und viertägige Rundreise incl. 3 Übernachtungen mit HP und 4 Ausflüge (Abweichungen bei Rundreise und Ausflügen werden vorbehalten), deutschsprachige Reiseleitung und dem Transfer vom Flughafen von und nach Colombo und Versicherungsschein für die Reise.

Für Eintrittsgelder auf der Rundreise fallen zusätzlich 40,- € an.

Gesundheitspaket mit Sandra Memmo:

7x Yoga, Breathwalk am Strand oder Qi Gong, 1x Ayurvedakochkurs ½ Tag, 2x Ayurvedamassagen Ganzkörper mit Svedana.

Information:

Am **22. März** findet ein Infoabend zur Reise statt (Kursnummer: S5105T)

Sandra Memmo - info@ayurvedanet.net - www.ayurvedanet.net – Telefon 08634 986270

Reiseleitung:

Sandra Memmo, Dipl. Ayurveda Spezialistin seit 1996, Heilpraktiker Ausbildung, Qigong-Lehrerin, Dozentin seit 1990 und Sri Lanka erprobt.

Inhaberin des Ayurvedazentrums „Ayurvilla Bentota“ in Sri Lanka.

Im Reisepreis enthaltene Leistungen:

Flug (Direktflug ab München mit Emirate), Hotelpaket mit Rundreise und Ausflügen sowie Gesundheitspaket mit Sandra Memmo:

Doppelzimmer: 1.430,- € + Flug

Einzelzimmer: 1.530,- € + Flug

Zur Auswahl stehen: 2 Einzelzimmer und 4 große Doppelzimmer

Anzahlung: Bei Anmeldung 20 % des Paketpreises

Reisebedingungen: siehe Anmeldeformular

Minimale Teilnehmerzahl: 4 Personen

Maximale Teilnehmerzahl: 10 Personen

Reisedatum:

17.11. – 02.12.2012 (Ankunft in Sri Lanka: 18.11.2012)

Anmeldeschluss: 01.08.2012

Reiseveranstalter: COMTOUR Essen

wichtiger Hinweis:

Die Flugpreise für die kommende Saison liegen noch nicht vor, daher können wir den Flugpreis nur vorbehaltlich nennen. Bitte beachten Sie weiterhin, dass sich die Kerosinzuschläge auf Grund der schwankenden Ölpreise bis zu Ihrem Abflugdatum verändern können. Bei einer Erhöhung sind wir leider dazu gezwungen, Ihnen den Restbetrag nachträglich zu belasten.

Preis pro Person:

810,- € + 80,- € Steuern & Gebühren
Strecke München – Dubai - Colombo –
(Return)

Reisedatum : 17.11. – 02.12.2012

Anmeldung:

über

vhs Trostberg e. V.

Heinrich-Braun-Str. 6

83308 Trostberg

Telefon 08621 64939-0

E-Mail: anmeldung@vhs-trostberg.de

Web: www.vhs-trostberg.de