



Klein, fein und ganz privat die Gruppenreise mit Inge Volkert

Der Schritt in mein neues Leben!

Der Ayurveda übt auf mich eine große Faszination aus. Er zeigt mir eine einfache und naturverbundene Lebensweise, die ich verstehe und der ich gerne folge. Seine Prinzipien sind viele tausend Jahre alt, haben sich im Laufe der Geschichte weiterentwickelt und sind bis in unserer Neuzeit gültig. Grundsätzlich kann man sagen: Folgt man dem Pfad des Ayurveda mit seinen individuell auf den einzelnen Typen abgestimmten Facetten, vermeiden wir das Auftreten von vielen Zivilisationskrankheiten. Wir haben somit die Chance, auch das Alter vital und frei von Beschwerden zu genießen.

Ich stelle bei dieser Gruppenreise mein umfassendes Wissen über Ayurveda bereit. Die eigenen vielschichtigen Erfahrungen der letzten 15 Jahre fließen in den Ayurvedakurtag der Gäste ein. Ich übersetze die alte Lehre der alten Weisen aus Indien in eine moderne Sprache und übertrage die Funktionsweise dieser universellen Naturmedizin in den Alltag meiner Gäste. Das schafft bei den Gästen ein größeres Verständnis für die individuellen Behandlungsvarianten im Ayurveda und ist die Basis für eine intensive Kurerfahrung. Und ein weiteres Geschenk steckt in dieser gemeinsamen Reise nach Sri Lanka: Ein wertvoller Impuls für Ihren weiteren Lebensweg!

Für mich ist der Ayurveda ein Weg der kleinen Schritte und sie zeigen große Wirkung - in jedem von uns. Jeder Weg beginnt mit dem ersten Schritt - Ich freue mich auf Sie!



Ihre Inge Volkert



entspannen auftanken genießen



Im Pure Nature Ayurveda House

Das PURE NATURE Ayurveda House liegt fern jeglichen Trubels, entlang eines Hügels, angesiedelt als Nachbarn des berühmten Geoffrey BAWA Gardens, umgeben von einer Schönheit, wie sie berausender nicht sein kann. Die ansprechende Architektur des Hauses und die einmalige ruhige Lage in üppiger Natur direkt am Dedduwa Fluss dient rein dazu, dem alten Wissen des Ayurveda gerecht zu werden. Ideal, um sich dem Selbst zu widmen. Alles Schwere des täglichen Lebens loszulassen, zu träumen, sich auf das Abenteuer und das ICH einzulassen. Mit dem hoteleigenen TukTuk gelangen Sie zum Sandstrand von Induruwa, um den allabendlichen, atemberaubenden Sonnenuntergang zu genießen.



Das gesamte PURE NATURE Team betreut Sie mit singhalesischer Herzlichkeit und Professionalität. Dank unserer gut geschulten Mitarbeiterinnen fühlen Sie sich hier bei uns aufgehoben, umsorgt und vor allem wohl. Regeneration und Wiederherstellung Ihrer Lebensbalance ist Ziel unseres Tuns, Begleitens und Behandeln. Begrifflich kommt Ayurveda aus dem Sanskrit und bedeutet „Lebenswissenschaft“ im ganzheitlichen Sinn – das Gleichgewicht von Körper, Geist und Seele ist die Essenz eines langen und gesunden Lebens. Reinigende Massagen und Ölbäder, typgerechte Ernährung, indische Pflanzenheilkunde und spirituelles Yoga sind die traditionellen Instrumente, die regulierend und erhaltend für die Gesundheit zum Einsatz kommen. Der ayurvedischen Lehre nach wirken im menschlichen Organismus drei physische Energien oder Lebensprinzipien, genannt Doshas. Jeder Mensch wird mit einer ihm eigenen Konstitution geboren, jedes einzelne Dosha wirkt regulierend in unserem Körper. Gesundheit ist demnach die individuelle, harmonische Balance dieser drei Energieprinzipien.



entspannen auftanken genießen

INGE VOLKERT *wohl fühlen* eine Marke der IOS GmbH . Winklerstraße 31 . 90763 Fürth .
Telefon: +49 (0) 911-749 37 36 . www.inge-volkert.de

Die Zimmer sind zwischen 22 und 35 qm groß und in einer Kombination aus alten traditionellen Motiven und in moderner Wohlfühlatmosphäre ausgestattet. Alle Badezimmer wurden vollkommen neu eingerichtet und dem europäischen Standard angepasst. Der Blick von der Terrasse oder dem Balkon richtet sich auf den Fluss und in den Garten. Alle Zimmer verfügen über einen Deckenventilator, Moskitonetze an den Türen und Fenster, da nahezu alle Fenster entfernt wurden, um eine natürliche Belüftung zu garantieren (ganz im Sinne des Ayurveda)! In den Bädern duschen Sie unter der Regendusche, es gibt einen Haarfön und Shampoo, Zahnpasta, Conditioner und Seife stehen Ihnen zur Verfügung. Ihre Wertsachen liegen sicher im Safe an der Rezeption.



Die Ayurvedakur ist authentisch und professionell und selbstverständlich folgt sie den individuellen Massagen des einzelnen Gastes. Eine ganzheitlich, profunde Philosophie, die zu einem langen gesunden Leben führt. Die Panchakarmakur ist eine intensive Reinigungskur zur Stärkung des Immunsystems, der Gewichtsreduktion, Regeneration und Verjüngung des gesamten Organismus. Körper und Geist werden durch ganzheitliche Behandlungen zurück in die Balance gebracht.



Frau Dr. Santha Kumari Naligama leitet die Ayurveda-Abteilung. Sie ist eine sehr erfahrene Ärztin, stammt aus einer alten traditionsreichen Arztfamilie. Sie begutachtet im Auftrag der Regierung alle Ayurvedahotels auf Sri Lanka und widmet sich besonders der Ausbildung der jungen Ärzte und Therapeuten. Unser gesamtes Kurangebot im PURE NATURE AYURVEDA RESORT wird von zertifizierten, erfahrenen Ayurveda Ärztinnen und Therapeutinnen durchgeführt. Jeder einzelne Gast erfährt eine individuelle, seinen Bedürfnissen entsprechende Behandlung und Begleitung.



Pure Nature Panchakarmakur – beruhigt den Geist und entgiftet den Körper



In unserer heutigen Zeit sind wir permanent unzähligen Belastungen ausgesetzt. Stress, Chemikalien, aber auch unsere Umwelt etc. belasten unseren Organismus und schädigen unsere physische, aber auch psychische Vitalität, machen uns krank. Die Pure Nature Panchakarma Kur ist eine authentische ayurvedische Reinigungskur auf ganzheitlicher Ebene – Körper, Geist und Seele. Sie hilft Stress abzubauen, wieder zu sich selbst zu finden und den Körper zu entgiften, das Gleichgewicht Ihrer Doshas wieder herzustellen. Prävention steht auch hier im Mittelpunkt: der Erhalt Ihrer Gesundheit, Regeneration und Erholung. Damit in weiterer

Folge die Umstimmung von chronischen Beschwerden.

Die Art und Intensität Ihrer persönlichen Behandlungen wird von unserer Ärztin je nach Ihren individuellen Bedürfnissen festgelegt. Ein Plan, wann Sie Ihre Behandlungen haben, liegt am Vorabend auf. Für jeden Gast liegt ein Sarong bereit, der während der Behandlungen (Öle, Kräuter etc.) getragen werden kann, zusätzlich empfehlen wir Einwegwäsche bzw. alte Wäschestücke mitzubringen.

- Ganzkörper-, Kopf-, Gesichts-, Fußmassagen
- Pichu (Packungen aus Pasten, Salben, Ölen, Kräutersäften)
- Ganzkörperpeelings
- Spezielle Rückenschmerzbehandlung
- Sirodara (Stirnölguss)
- Ganzkörper-Ölgüsse/Ganzkörper-Synchronmassagen
- Pindasweda (Thermomassage mit Reisbeuteln)
- Thapasweda (Kräuterstempelmassage)
- Sauna, Dampfbad & Inhalation
- Nasen-Stirnhöhlen-Reinigung
- Ayurvedische Kräuter- und Blumenbäder
- Darmreinigung & Kräuteröleinläufe
- Shiro Virechana (Kopfbehandlung) und Akupunktur

Ablauf eines Kurtages

Eine sehr wichtige Rolle in der Lehre des Ayurveda spielt auch die Anpassung Ihrer täglichen Routine an die in der Natur vorherrschenden Rhythmen. Ein entspannt geplanter Tagesablauf unterstützt zusätzlich Ihre Ayurveda Kur. Denn diese Jahrtausende alte Lehre geht davon aus, dass zu unterschiedlichen Tageszeiten unterschiedliche Grundenergien physiologisch und psychologisch auf uns Einfluss nehmen.



Hier bekommen Sie einen Eindruck von einem Tag im PURE NATURE AYURVEDA RESORT: Der Tag kann mit einem erfrischenden Bad im Swimmingpool. Danach gibt es ein leichtes Frühstück – als erste Mahlzeit am Tag soll es Körper und Geist nähren. Am Vormittag erhalten Sie Ayurveda Anwendungen lt. individuellem Behandlungsplan. Art, Ablauf und Zeit der Behandlungen legt die Ärztin fest. Am Nachmittag erhalten Sie Ayurveda Anwendungen je nach Behandlungsplan und Sie haben Zeit zum Relaxen, zum In-sich-gehen, zum Meditieren, für private Yogastunden oder für einen Ausflug. Die Ruhepausen zwischen den Behandlungen können Sie im Garten, am Pooldeck auf Ihrer Terrasse oder in Ihrem Zimmer verbringen. Am Abend findet die Yogastunde statt. Die besten Zeiten für einen Strandbesuch sind der frühe Morgen oder abends.

Ernährung



Als wesentlicher Grundpfeiler der ayurvedischen Lehre gilt die Ernährung. Auch in jedem Nahrungsmittel sind die drei Doshas als Energieform enthalten. Die Nahrung versorgt unseren Körper nicht nur mit Baustoffen und essentiellen Substanzen, sondern sie liefert auch den notwendigen Energiebedarf. Nach Ayurveda ist nicht nur die Qualität der Nahrung von essentieller Bedeutung, sondern auch die Funktionsweise unseres individuellen Verdauungssystems. Denn dies bestimmt, ob die Nahrung richtig verdaut und aufgenommen wird. Insofern ist eine abgestimmte Ernährung Grundpfeiler jeder Ayurveda Kur. Wir erklären Ihnen, welche Lebensmittel für Sie geeignet sind und welche weniger. Suppen, Curries, frisches Obst, raffiniert zubereitetes Gemüse, spezielle Tees und Wasser begleiten Sie durch den Tag und bringen Ihren Energiehaushalt ins Gleichgewicht. Die Ayurvedische Kost ist ein wesentlicher Bestandteil Ihrer Kur. Jeden Tag wird frisch und abwechslungsreich gekocht und das Menü beinhaltet immer alle 6 Geschmackrichtungen: süß, sauer, salzig, scharf, bitter und zusammenziehend (herb).





Gemüse aus vorwiegend kontrolliertem, biologischen Anbau und direkt von regionalen Anbietern steht im PURE NATURE Ayurveda House an erster Stelle, doch auch weißes Fleisch und Fisch stehen gelegentlich auf dem Speiseplan. Alle Speisen genießen Sie im Restaurant unter freiem Himmel. Nach Ihrer Kur werden Sie bestätigen: Gesundes Essen ist absolut köstlich!

Yoga und Meditation

Genau wie Ayurveda zählen auch Yoga und Meditation zu den ältesten Wissenschaften, die sich mit dem Menschen in seiner Ganzheit beschäftigen. Ein körperliches und mentales Training, das darauf abzielt unsere Gesundheit zu verbessern, indem es Körper, Geist und Seele in Harmonie bringt. Körperlich bewirkt Yoga Dehnung und Kräftigung, Gleichgewicht, Aktivierung und Entspannung. Die Ayurveda-Behandlung entgiftet, Yoga Asanas regen Organe und Drüsen an wieder richtig zu funktionieren, unterstützende Atemübungen versorgen die Zellen mit Energie.

All Inklusive:

- * 14 oder 21 Übernachtungen in komfortablen Premium Zimmern (Doppel- oder Einzelzimmer)
- * Individuelle Kur nach dem Behandlungsplan unserer Ärztin
- * Sämtliche Arztkonsultationen während Ihres Aufenthaltes
- * ausführliche Erstkonsultation zur Typbestimmung inklusive Pulsdiagnose, Zungen- und Irisdiagnose
- * Abschlussbesprechung mit Ernährungshinweisen gemäß Ihrer Konstitution
- * Ayurvedische Behandlungen wie Massagen, Kräuterbäder, Dampfbäder, Inhalationen
- * Tägliche 4-5 spezielle Behandlungen für individuelle Indikationen
- * Alle ayurvedischen Arzneien während Ihrer Kur vor Ort
- * Akupunktur auf Wunsch gegen Zuzahlung bei mindestens 3 Wochen Aufenthalt
- * Ayurvedische Vollpension mit 3 Mahlzeiten täglich
- * Unbeschränkt Trinkwasser und Kräutertee
- * Ayurvedische Zahnpasta, Shampoo, Seife
- * Handtücher im Zimmer und auf den Liegen sowie im Ayurvedazentrum
- * Kostenloser täglicher TUKTUK Transfer zum Meer
- * Ausflugsprogramm vor Ort in Begleitung von Frau Volkert
- * Transfer ab/bis Flughafen
- * 24 Stunden Gästebetreuung im Resort durch Ayurveda-Expertin Inge Volkert
- * Einführung in die Welt des Ayurveda
- * Ayurveda Work-Life Balance – Beratung für das Leben zuhause
- * Ayurveda Buch - umfassende Information über Ayurveda inklusive Kurvorbereitung
- * digitaler Reisebegleiter für ihre Reisedokumente und Informationen
- * Vorbereitung auf die Kur für zuhause – Begleitung in der Nachkur daheim



entspannen auftanken genießen



Reisetermine:

2 Wochen Ayurvedakur vom 16.02.2019 bis 02.03.2019

Pro Person im Doppelzimmer	€ 2.345,00
Pro Person im Einzelzimmer	€ 2.710,00

3 Wochen Ayurvedakur vom 16.02.2019 bis 09.03.2019

Pro Person im Doppelzimmer	€ 3.389,-
Pro Person im Einzelzimmer	€ 3.935,-

Nicht inklusive im Reisepreis:

- Trinkgelder im Resort und private Ausgaben vor Ort; Ayurveda Medizin für zuhause
- Flüge ab/bis Deutschland/Österreich oder Schweiz nach Colombo und zurück
- Reiserücktrittskostenversicherung



entspannen auftanken genießen



Bitte ausgefüllt und unterschrieben zurücksenden an:

Inge Volkert wohlfühlen eine Marke der IOS GmbH

Winklerstraße 31

90763 Fürth/Bay. oder per Fax: 0911 / 749 37 16 oder per E-Mail als Scan: wohlfuehlen@inge-volkert.de

Reiseanmeldung: Ayurveda Kur Gruppenreise mit Inge Volkert klein, fein und ganz privat

Hiermit melde ich folgende Personen zur o. a. Reise unter Anerkennung der besonderen Reisebedingungen der IOS GmbH an. (Gewünschte Unterbringung und Zusatzleistung ankreuzen; bitte in Druckschrift ausfüllen und die **Namen laut Ihrem Reisepass** eintragen):

.....
Anmelder/in: Name, Vorname (wie im Reisepass eingetragen) Geb.-Dat. E-Mail

.....
PLZ, Wohnort Straße Telefon

.....
Mitreisende/r: Name, Vorname (wie im Reisepass eingetragen) Geb.-Dat. E-Mail

.....
PLZ, Wohnort Straße Telefon

WICHTIGER Buchungshinweis: Reisen Sie mit anderen Gästen zusammen? Dann benötigen wir diese Information für unsere Planungen – bitte geben Sie den Namen + Wohnort der Mitreisenden an. **Bitte informieren Sie uns auch** über Gehbehinderung/ Ernährungseinschränkungen.

Hiermit buche ich verbindlich laut Reiseausschreibung (Reisepreis pro Person):

- Premium Einzelzimmer 2 Wochen 2.710,-€
- Premium Doppelzimmer 2 Wochen 2.345,-€
- Premium Einzelzimmer 3 Wochen 3.935,-€
- Premium Doppelzimmer 3 Wochen 3.389,-€
- Flug ab /bis _____ Laut Angebot
- Reiserücktrittskostenversicherung ab 95,- €
- Ich erkläre ausdrücklich auch für die vertraglichen Verpflichtungen aller von mir angemeldeten Teilnehmer einzustehen. Für die gebuchte Leistung gelten die Reisebedingungen des Veranstalters IOS GmbH. Von den hier geltenden Sonderrücktrittsbestimmungen habe ich Kenntnis genommen. IOS-Reisebedingungen unter: www.reisenmitprofil.de
- Ich bin damit einverstanden, dass meine Daten (Name und Anschrift) für die Durchführung der Reise übermittelt werden. Die Bestimmungen der DSGVO und den damit verbundenen Datenübermittlungen habe ich zur Kenntnis genommen. Die Weitergabe der Daten durch den Reiseveranstalter an Dritte findet nur zum Zwecke der Planung und Durchführung der Reise statt.
- Ich bin damit einverstanden, dass mich Inge Volkert wohlfühlen in Zukunft gelegentlich über neue Reiseangebote postalisch oder per E-Mail / Newsletter informiert.

Reiseveranstalter: IOS-Reisen GmbH
Winklerstraße 31 · 90763 Fürth

.....
Ort; Datum Unterschrift



entspannen auftanken genießen

INGE VOLKERT wohlfühlen eine Marke der IOS GmbH . Winklerstraße 31 . 90763 Fürth .
Telefon: +49 (0) 911-749 37 36 . www.inge-volkert.de