# **GECCO-TOURS**





## **MUTHUMUNI** RIVER RESORT

"Das kleine Hotel mit dem großen Herzen" hat sich ausschließlich auf Ayurveda spezialisiert.

Es liegt direkt an der Lagune des Bentota Flusses, mit nur fünf Minuten zu Fuss zum Meer. Klein aber charmant vermittelt das Muthumuni Resort den Gästen ein intensives "Wir-Gefühl", gleichsam Ayurveda unter Gleichgesinnten.

Das Resort ist ausschließlich Ayurveda-Gästen vorbehalten. Es bietet Ihnen durch seinen herrlichen tropischen Garten mit Pool und die sehr persönliche Atmosphäre maximale Voraussetzungen, Ihre Ayurvedakur genießen zu können.

#### **UNTERKUNFT:**

Die Anlage verfügt über 24, mit Liebe zum Detail eingerichtete Doppelzimmer in verschiedenen Gebäuden, die rund um den Garten angelegt wurden. Sie verfügen über Doppelbetten mit Moskitonetzen, Tisch und Stühle, Bad mit Dusche, Klimaanlage und Deckenventilation. Safe, Bademantel, Föhn und ayurvedische Kosmetika gehören zur Ausstattung. Kostenlosen WiFi-Internetzugang gibt es an der Rezeption und in der Lobby.

Die Räume haben Blick auf den gepflegten, exotischen Garten und den Fluss. Bei Unterkunft im Erdgeschoss können Sie auf der möblierten Veranda entspannen, im Obergeschoss auf dem Balkon mit wunderbarem Ausblick.

Die Doppelzimmer werden auch als Einzelzimmer genutzt und der Aufschlag für Alleinreisende ist hier sehr gering im Vergleich zu anderen Anlagen.



Trotz – oder vielleicht auch aufgrund – der geringen Größe des Resorts, genießt das hauseigene Kurzentrum einen ausgezeichneten Ruf. Es verfügt über 8 Behandlungsräume, Bäder, Dampfbäder und einen großzügigen Aufenthaltsraum. Die Kurgäste werden hier von 2 - 3 Ärzten und rund 10 - 15 Therapeuten/-innen betreut. Der Chefarzt, eine international anerkannte Kapazität der traditionellen Ayurveda-Lehre und Experte in Pulsdiagnose kommt 2-3 x pro Woche zu Konsultationen ins Haus. Einer der Ärzte ist immer anwesend.

Die Umgangssprache ist Englisch, wobei ein **deutschsprachiger Gästebetreuer** ständig anwesend ist, der als Übersetzer bei den Arztkonsultationen und sonstigen Fragen hinzugezogen werden kann. Bei Ankunft erfolgt eine umfassende Untersuchung durch die Ayurveda-Ärzte, die den Behandlungsplan für jeden Gast individuell festlegen.





### DIE AYURVEDA-BEHANDLUNGEN

Die **Ayurveda GANZHEITS-KUR** dient der Prävention und Gesunderhaltung, stärkt die Abwehr- und Selbstheilungskräfte Ihres Körpers und belebt die Sinne. Sie ist sowohl eine ideale Kur für Menschen, die lange nichts für sich getan haben und Körper & Seele wieder in Einklang bringen möchten, als auch für Gäste, die ein gesundheitliches Problem ernsthaft angehen möchten.

Dieses Kurprogramm umfasst die meisten traditionell bewährten Anwendungen ayurvedischer Heilpraxis, mit speziell auf Ihre Bedürfnisse abgestimmten Anwendungen und lässt sich bei Bedarf auch gut mit einer Diät zur Gewichtsreduzierung kombinieren, da Sie im Zuge der Kur von den Ärzten selbstverständlich auch eine Ernährungsempfehlung bekommen. Sie erhalten 4 - 5 Behandlungen pro Tag.

**YOGA** & **MEDITATION** sind wichtige ergänzende Bestandteile einer Ayurveda-Kur im Muthumuni Resort. Das abwechslungsreiche Angebot bietet pro Woche 4 x Yoga im Gartenpavillon, sowie 2 x Meditation.

Bei der wöchentlichen Gebetszeremonie bei buddhistischen Mönchen und der wundervollen Lichterandacht können Sie eine schönen und sehr entspannenden Einblick in die asiatische Kultur und Religion erhalten.





#### MUTHUMUNI AYURVEDA RIVER RESORT €-PREISE p.P.:

2019 / 2020	7 Nächte Kurpaket inkl. Vollpension & Ayurveda, Transfers		14 Nächte Kurpaket inkl. Vollpension & Ayurveda, Transfers		<b>Verlängerungstag</b> <u>mit</u> Ayurveda		Übernachtung inkl. VP ohne Ayurveda	
GANZHEITSKUR	Doppelbelegung	Einzelbelegung	Doppelbelegung	Einzelbelegung	DZ p.P.	EZ	DZ p.P.	EZ
01.05 31.10.19	678€	799€	1.205€	1.378 €	86 €	98€	62 €	68 €
01.11 14.12.19	812€	938€	1.359 €	1.519€	105€	117€	68 €	80 €
15.12 14.03.20	898€	984 €	1.519€	1.679 €	117€	129€	68 €	80 €
15.03 30.04.20	812€	938€	1.359 €	1.519 €	105 €	117€	68 €	80 €

5% Frühbucher-Rabatt bis 90 Tage bzw. 45 Tage (Mai-Okt. 19) vor Anreise wird bei Buchung von dieser Preisliste noch abgezogen!

#### Die Preise beinhalten

- Flughafentransfers ab/bis Colombo
- ❖ Übernachtungen (DZ = EZ)
- ❖ Täglich 4 5 Anwendungen
- Ayurvedische Vollpension
- Mineralwasser, Kräutertees
- Arztkonsultationen;
- \* kurbegleitende ayurv. Medikamente
- pro Woche: 4 x Yoga, 2 x Meditation
  1 Buddhistische Gebetszeremonie
  1 kleiner Ausflug pro Woche
- Kostenloser Internetzugang in der Lobby
- Bootstransfers zum Strand auf Abruf
- Insolvenzversicherung

#### Die Preise beinhalten NICHT:

- Ihre Flüge nach/von Sri Lanka
- zusätzl. Ayurvedische Anwendungen
- Ausflüge, die Sie selbst machen
- Persönliche Ausgaben für Telefon etc......
- Weihnachtszuschlag 20 €; Silvester 20 €
- Aufpreis für ein Suite Zimmer: 30 € pro Nacht

Die Häufigkeit und Auswahl der Behandlungen obliegt der Empfehlung des Arztes je nach Diagnose.

#### **RESORT EINRICHTUNGEN & DIENSTLEISTUNGEN**

**Ausstattung:** Rezeption mit kostenlosem WiFi Internet, Geldwechsel und Ausflugsorganisation; Akzeptanz von Kreditkarten und Travellerschecks; Safe im Zimmer; Pool mit Liegewiese; Beach Shuttle Service per Boot; Boutique mit Schneiderei, großer Juweliershop, ayurvedische Apotheke/Drogerie.

**Restaurant:** Das behagliche, halboffen gebaute Restaurant liegt im Erdgeschoss des Haupthauses mit Blick auf den Pool und den tropischen Garten. Es werden schmackhafte ayurvedische Speisen nach Massgabe des Arztes serviert. Ein zweites Restaurant mit Internationaler Küche befindet sich in der ersten Etage des "New Wing".

**Unterhaltung / Sport:** Wöchentliche Kochdemonstrationen, abendliche Folkloreveranstaltungen; Buddha Gebetsstunden im Tempel und Lichterzeremonien auf der Klosterinsel lassen keine Langeweile aufkommen.

Sie können im Pool schwimmen, einen Spaziergang am Strand machen oder ganz einfach nur im Garten in der Sonne liegen, lesen und entspannen. Exotische Fische und Wasserpflanzen finden Sie hier an zahlreichen Riffs, ganz in der Nähe.

Ausflüge: Pro Woche ist ein kleiner Ausflug in der Kur inkludiert, wie z.B. besuch der Wochenmärkte, ca. 2 Std. Bootsausflug auf dem Bentota Fluß; Ausflug nach Galle; Besuch einer Schildkrötenfarm und diverser Tempel etc. Der hauseigene Bootstransfer vom Resort zum Bentota-Strand ist für Hotelgäste sowieso im Preis inbegriffen. Durch die zentrale Lage und Nähe zum Ort Bentota mit zahlreichen Geschäften ist für Abwechslung gesorgt. An der Rezeption können Sie Ausflugsmöglichkeiten erfragen und Taxis buchen. Kleine oder große Rundreisen vor/nach der Kur können Sie bei GECCO-TOURS anfragen.

**Lage:** An der Südwestküste Sri Lankas, zwischen Aluthgama und Beruwela/Bentota, an der Lagune des Bentota-Flusses, ca. 5 Min. zu Fuss oder per Boot vom Strand entfernt. Ein hoteleigener Bootsshuttle zum Bentota-Strand ist im Preis inbegriffen. Ca. 58 km südlich von Colombo gelegen, beträgt die Flughafen-Transferzeit nachts und sonntags ca. 2 Std.; wochentags ca. 3 Std. Zum Schwesterhotel Muthumuni Ayurveda Beach sind es etwa 700 Meter.

#### **FAZIT:**

Das Muthumuni Ayurvedic River Resort mit seinen authentischen Ayurvedabehandlungen und den spirituellen Yoga- und Meditationsprogrammen, bietet optimale Voraussetzungen für eine erfolgreiche Ayurveda-Kur. Aufgrund der persönlichen Note und familiären Stimmung im Rahmen eines guten Preis-Leistungsverhältnisses eignet es sich auch gut für Langzeit-Kuraufenthalte.







