KUREN VOM SPEZIALISTEN

GECCO-TOURS

SRI LANKA

SURYA LANKA

AYURVEDA BEACH RESORT

Das Resort wurde 1995 eröffnet, als erstes Ayurveda Beach Resort auf Sri Lanka, das sich ausschließlich in den Dienst seiner Panchakarma-Kurgäste stellte. Das Resort, das nur Kurgäste beherbergt, ist in der Branche bekannt für seine umfassende, klassische Reinigungskur sowie für herzliche Gastfreundschaft.

Im äußersten Süden der Insel nahe dem kleinen Ort Talalla, ist SURYA LANKA eine Oase der Entspannung. Fern dem Massentourismus und direkt am Strand einer der wohl schönsten Buchten der Südküste gelegen.

UNTERKUNFT:

Die schlichten, aber dennoch geschmackvoll eingerichteten Zimmer sind geräumig und haben eine separate Dusche/WC, einen Deckenventilator und Moskitonetze. Auf TV und Telefon wurde bewusst verzichtet. Die Wohneinheiten verteilen sich auf 5 separate Gebäude. Die große, üppig bewachsene Gartenanlage bietet Ruhe und Entspannung, mit Schatten spendenden Palmen. (Räume mit Klimaanlage gegen Aufpreis 10€ /Tag)

STANDARD ZIMMER (24): befinden sich in beiden ursprünglichen Gebäuden. Im Erdgeschoss haben Sie eine Terrasse, im 1.Stock haben Sie einen Balkon mit Garten/Meerblick.

BEACH VIEW - ZIMMER (5): befinden sich im 1.Stock und sind im Gebäude am Strand gelegen. Die Zimmer wurden kürzlich frisch renoviert.

NEW WING ZIMMER (8): befinden sich im neuen Gebäude und haben einen separaten Garten. Im Erdgeschoss mit Terrasse im 1.Stock mit Balkon.

THERAPIEZENTRUM

Das Bestreben von SURYA LANKA ist, den Gästen eine ehrliche, ergebnisorientierte Panchakarmakur anzubieten – keine überspannten Gespräche, keine Mystik oder Bruchstücke von Panchakarma. Die Therapien im Surya Lanka Ayurveda Beach Resort werden von einem äußerst qualifizierten Team ausgeführt. Dieses setzt sich sowohl aus Ayurveda-Ärzten, als auch Schulmedizinern zusammen, die Hand in Hand mit den erfahrenen Therapeuten zusammenarbeiten. Ein **deutschsprachiger Gästebetreuer** steht für alle Übersetzungstätigkeiten zur Verfügung (Bedarf bitte bei Buchung anmelden).

AYURVEDA-BEHANDLUNGEN

Surya Lanka genießt den Ruf, eine exzellente **Panchakarma-Kur** anzubieten.
Diese kann in 3 verschiedenen Intensitätsstufen gewählt werden:

1. Die VORSORGE-KUR: dient der Prävention, stärkt die Abwehr- und Selbstheilungskräfte und belebt die Sinne. Empfehlenswert für "gesunde" Gäste und auch für Ayurveda-Neulinge, um erste Erfahrungen zu sammeln.

2. Die INTENSIV-KUR: ist eine zwei bis mehrwöchige Kur für eine vollständige Reinigung & Verjüngung. Diese Kur wird von etwa 80 % unserer Gäste gewählt.

3. Die HEIL-KUR: 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 auch der Linderung oder im besten Fall sogar Beseitigung der meist chronischen Beschwerden, aber auch der prophylaktischen Behandlung.

Erkrankungen und Beschwerden, die im Surya Lanka behandelt werden:
Arthritis, Asthma, Bluthochdruck, Depression, Diabetes, Migräne, Nervosität, Neurodermitis, Psoriasis, Rheumatismus, Schlaflosigkeit, Sinusitis, Stress, Burnout-Syndrom, Tinnitus, Übergewicht, Verstopfung

YOGA- / MEDITATION werden kurbegleitend angeboten, um die positive Wirkung der Kur zu intensivieren, so dass Körper und Geist noch tiefer entspannen können. Neben den regulären Unterrichtsstunden in der Gruppe (morgens & abends, 6 x pro Woche) unterweist der Lehrer die Gäste bei spezifischen medizinischen Problemen auch in speziellen Asanas. Die Lektionen werden in englischer Sprache mit deutscher Übersetzung abgehalten und richten sich sowohl an Anfänger, als auch an Fortgeschrittene.

SURYA LANKA €-Kurpreise pro Person: *(Preise für Begleitpersonen im DZ inkl. Vollpension & Yoga bitte anfragen!)*

2023 / 2024	LIGHT KUR 7 Nächte / 6 Kurtage		INTENSIV-KUR 14 Nächte / 13 Kurtage		INTENSIV-KUR 21 Nächte / 20 Kurtage		HEIL-KUR 28 Nächte / 27 Kurtage	
21.04.23 – 05.11.2023	Doppelbelegung	Einzelbelegung	Doppelbelegung	Einzelbelegung	Doppelbelegung	Einzelbelegung	Doppelbelegung	Einzelbelegung
Standard Zimmer	889 €	1.096 €	1.901 €	2.266 €	2.846 €	3.369 €	4.298 €	4.978 €
Beach Zimmer	915 €	1.175 €	1.954 €	2.424 €	2.925 €	3.605 €	4.403 €	5.293 €
New Wing Rooms	941 €	1.201 €	2.006 €	2.476 €	3.004 €	3.684 €	4.508 €	5.398 €
06.11.23 – 15.12.2023 26.03.24 - 20.04.2024			Doppelbelegung	Einzelbelegung	Doppelbelegung	Einzelbelegung	Doppelbelegung	Einzelbelegung
Standard Zimmer	*ab 06.11.23 wird keine LIGHT KUR mehr angeboten!*		2.285 €	2.855 €	3.440 €	4.255 €	5.270 €	6.330 €
Beach Zimmer			2.355 €	3.065 €	3.545 €	4.570 €	5.410 €	6.750 €
New Wing Rooms			2.425 €	3.135 €	3.650 €	4.675 €	5.550 €	6.890 €
16.12.23 - 25.03.2024			Doppelbelegung	Einzelbelegung	Doppelbelegung	Einzelbelegung	Doppelbelegung	Einzelbelegung
Standard Zimmer			2.495 €	3.065 €	3.755 €	4.570 €	5.690 €	6.750 €
Beach Zimmer			2.565 €	3.275 €	3.860 €	4.885 €	5.830 €	7.170 €
New Wing Rooms			2.635 €	3.345 €	3.965 €	4.990 €	5.970 €	7.310 €
21.04.24 - 05.11.2024	Doppelbelegung	Einzelbelegung	Doppelbelegung	Einzelbelegung	Doppelbelegung	Einzelbelegung	Doppelbelegung	Einzelbelegung
Standard Zimmer			1.891 €	2.339 €	2.561 €	3.137 €	3.867 €	4.608 €
Beach Zimmer			1.944 €	2.496 €	2.632 €	3.349 €	3.961 €	4.892 €
New Wing Rooms			1.996 €	2.549 €	2.702 €	3.420 €	4.056 €	4.986 €

Die Preise beinhalten:
- **TRANSFERS** von/zum Flughafen COLOMBO
- Übernachtungen im Standard- od. Beach Zimmer mit WiFi Zugang
- Verpflegung mit Ayurvedischer Vollpension; Ernährungsberatung
- Kräutertees; Täglicher Nachmittagstee
- Tägl. ayurv. Anwendungen; Arztkonsultationen & Medikamente
- Yoga-Unterricht und Meditation (6 x pro Woche, morgens & abends)
- Zwei Sarongs o. Ä. zum Gebrauch während der Behandlungen
- Deutschspr. Übersetzer während der Arztkonsultation (falls benötigt)
- Wöchentl. ayurv. Kochdemonstration; Fachvorträge zu Ayurveda
- Wöchentlich: Themen-Dinner; ½-tägiger Ausflug in die Umgebung
- Weihnachts- und Silvester-Dinner mit Rahmenprogramm
- Insolvenzversicherung des Veranstalters

Die Preise beinhalten NICHT:
- Ihre Flüge nach / von Sri Lanka; Flughafensteuern
- Spezial-Behandlungen, die Sie zusätzl. nehmen; private Ausflüge
- Klimatisierte Zimmer gegen Aufpreis: 10 € Tag/Zimmer
- Persönliche Ausgaben für Telefon, Taxis, Trinkgelder etc.

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

RESORT EINRICHTUNGEN & DIENSTLEISTUNGEN

Ausflugsservice, Währungstausch, Wäscheservice, Swimming-Pool, Sitzecken und Liegestühle im tropischen Garten. Wifi-Internetzugang gibt es in der Lobby, der Außenterrasse des Restaurants und in der Bibliothek mit Computerzugang.

RESTAURANT: Ayurveda betrachtet Nahrungsmittel u.a. auch als Medizin für Körper und Geist – ein wichtiges Werkzeug beim Ausgleich der Bioenergien Vata, Pitta und Kapha und der Wiedererlangung des Wohlbefindens.

Im Surya Lanka werden alle Speisen so abgestimmt, dass sie mit der Ayurvedakur im Einklang stehen. Es gibt größtenteils vegetarische Speisen (begrenzte Gabe von Fisch und Geflügel) mit Schwerpunkt auf tropischen Früchten, frischem Gemüse, Kräutern und Gewürzen. Vor allem auf Reis und Curry basierend, ergänzt das Surya Lanka seinen Speiseplan auch mit einer Vielzahl von westlichen (ayurvedischen) Gerichten, aber auch mit einheimischen Spezialitäten. Für Gäste mit spezifischen Erkrankungen erstellen die Ärzte einen individuellen Speiseplan, der bestimmte Nahrungsmittel empfiehlt bzw. ausschließt. Die Anlage ist rauch- und alkoholfrei.

UNTERHALTUNG/SPORT/AUSFLÜGE: Ausflüge zu den Nationalparks oder zu alten Buddhistischen Tempelanlagen mit einem Führer werden gerne für Sie organisiert. Zwei kleine Ausflüge pro Woche sind im Reisepreis enthalten. Ferner laden die nahe gelegenen Küstenorte, wie Dickwella (10 km) oder Matara (15 km) zu einem Bummel ein, soweit es die Kur zulässt. Beliebte Ausflugsziele sind: Mulkirigala Felsentempel (~40km) und die historische Stadt Galle (~60km).

LAGE: Surya Lanka liegt an der Südküste Sri-Lanka's, direkt am Meer, 200 Meter von der Hauptstraße entfernt, so dass Sie hier absolute Ruhe genießen können. Eine malerische, saubere und ursprüngliche Bucht, größtenteils einsam und während des europäischen Winters zum Baden ideal. Die Transferzeit vom Flughafen Colombo per Auto (ca. 3 - 4 Stunden) richtet sich nach dem Verkehr (Sonntag kürzer!).

FAZIT:

Die einzigartig schöne Umgebung des SURYA LANKA, gepaart mit einer harmonischen Mischung aus Professionalität und großer Gastfreundschaft, verbunden mit üppiger, friedvoller Natur, stellt sicher, dass Sie hier den größtmöglichen Nutzen aus Ihrer Panchakarmakur erhalten und gleichzeitig einen wunderschönen Urlaub in den Tropen verbringen können. Ein hoher Prozentsatz an wiederholenden Gästen zeugt von äußerst zufriedenen Kunden aufgrund der hohen Qualität der Kur.
Unter den Besuchern von Surya Lanka sind u.a. auch Politiker, Pädagogen, international bekannte Persönlichkeiten aus der Sportszene, im Bereich der Medizin forschende Mitarbeiter europäischer Universitäten, sowie medizinisches Fachpersonal und Geschäftsleute.