

REISEPREIS PRO PERSON im Doppelzimmer	1.895 Euro
Einzelzimmerzuschlag	170 Euro
Aufpreis „Wellness Pur“ Paket	486 Euro
Hotelkategorie:	Sie entspricht der landesüblichen Einstufung der Urlaubsregion
Mindestteilnehmerzahl:	12 Personen
Reisedokument (italienische Staatsbürger):	Mindestens 6 Monate nach Rückkehr gültiger elektronischer Reisepass
BEI BUCHUNG WIRD EINE KOPIE DES GÜLTIGEN REISEDOKUMENTS BENÖTIGT	

Im Reisepreis enthalten:

- Transfer zum Flughafen Mailand Malpensa und zurück
- Flug mit Emirates von Mailand Malpensa über Dubai nach Colombo und zurück
- Flug- und Sicherheitsgebühren
- Visumgebühr für Sri Lanka
- Transfer vom Flughafen Colombo ins Hotel und zurück
- Deutschsprechender Reiseleitung auf dem Transfer vom Flughafen ins Hotel
- 9 Übernachtungen im Doppelzimmer in All-Inclusive* im 4- Sterne-Hotel LANKA PRINCESS
- Reisebegleitung Alpina Tourdolomit (bei Erreichen der Mindestteilnehmerzahl)

*siehe All-Inclusive Beschreibung Innenseite

Im Reisepreis nicht enthalten:

- Alle nicht genannten Leistungen
- Weitere Getränke, nicht genannte Mahlzeiten und persönliche Ausgaben
- Wellness Pur Paket und weitere Wellnessanwendungen
- Trinkgelder
- Reiseversicherung

Der Abschluss einer Krankenversicherung ist obligatorisch.

Es empfiehlt sich der Abschluss einer Reisekomplettschutzversicherung!

Bei Reiserücktritt vor Reisebeginn werden folgende Stornokosten berechnet:

bis zum 30. Tag vor Reiseantritt:	20 % des Reisepreises
vom 29. bis 15. Tag vor Reiseantritt:	35 % des Reisepreises
vom 14. bis 8. Tag vor Reiseantritt:	50 % des Reisepreises
vom 7. Tag bis Nichtantritt der Reise:	100 % des Reisepreises

Es gelten die allgemeinen Geschäftsbedingungen von Alpina Tourdolomit.

Bildrechte: © adobe stock und Lanka Princess

- **BOZEN** - Silbergasse 21 - 0471 976593 • **BOZEN** - Italienallee 6/A - 0471 279460 • **BOZEN** - Reschenstr. 98 - 0471 917702
- **BRIXEN** - Weißenturm-gasse 3 - 0472 837100 • **BRUNECK** - Graben 9/B - 0474 555501 • **LEIFERS** - Noldinstr. 1/A - 0471 590695
- **LANA** - Tribusplatz 15 - 0473 565050 • **MERAN** - Freiheitsstr. 122 - 0473 237309 • **ST. ULRICH** - Rezia-Str. 79 - 0471 796135
- **SCHLANDERS** - Andreas-Hofer-Str. 1/B - 0473 730801 • **EPPAN** - Bahnhofstr. 69 - 0471 665054
- **TRENTO** - Via San Marco 5 - 0461 60768 • **TRENTO** - Via Renato Lunelli, 60 - 0461 221200

SRI LANKA

Ein Ausflug in die Welt des Ayurveda



Flug - Wellnessreise

10. - 20. November 2018

Veranstalter: Alpina Tourdolomit
www.alpina-tourdolomit.com

AYURVEDA - Wissen vom Leben

Ayurveda, gilt als Wissenschaft für ein langes, gutes Leben und ist eine uralte, traditionelle Indische Heilkunst die als das wohl älteste bekannte Gesundheitssystem der Welt gilt. Die Inder praktizieren diese Heilkunst schon seit Tausenden von Jahren und sie wird heutzutage auch immer mehr zu Wellnesszwecken eingesetzt.



Grundprinzipien des Ayurveda: Vata, Pitta, Kapha

Im Ayurveda unterscheidet man grundsätzlich zwischen drei wichtigen Prinzipien den Doshas (Fehlern): Vata, Pitta und Kapha – diese sind in der gesamten Natur zu finden und wirken auch in unserem Körper und Geist. Damit unsere Organe und somit unser Körper gesund ist und normal funktioniert ist es wichtig, dass sich die drei Doshas im Gleichgewicht befinden.

Vata

Vata ist für unser Nervensystem, die Atmung und für die Bewegungsabläufe unseres Körpers verantwortlich. Luft und Äther werden dem Vata-Dosha zugeteilt. Ist das Vata ausgeglichen fühlt man sich voller Energie, fit und fröhlich.

Pitta

Pitta kontrolliert die Stoffwechselforgänge in unserem Körper. Es stabilisiert ist für die Regulierung der Verdauung und der Körpertemperatur zuständig. Das Element Feuer wird dem Pitta zugeteilt. Ein ausgeglichener Pitta macht sich bei uns durch Zufriedenheit, Energie, Kreativität, eine gute Verdauung und einen wachen Geist bemerkbar.

Kapha

Das Kapha-Dosha ist das Strukturprinzip unseres Körpers: Es verleiht nicht nur Stabilität sondern auch Festigkeit und sorgt für einen ausgewogenen Flüssigkeitshaushalt. Erde und Wasser werden ihm zugeteilt. Ist das Kapha im Gleichgewicht macht sich dies durch ein gutes Immunsystem, Kraft und Vitalität erkennbar. Man ist im allgemeinen geduldiger und psychisch gefestigt.

Sind die Doshas Vata, Pitta und Kapha im Gleichgewicht strahlen wir natürliche Schönheit aus, wir fühlen uns in unserem Körper wohl und haben keine gesundheitlichen Beschwerden. Ob unsere Doshas im Gleichgewicht sind hängt von Faktoren wie Arbeit, Tagesabläufe, Jahreszeiten und Ernährung ab. Durch gezielte Maßnahmen und Reinigungsverfahren kann man unausgeglichene Doshas wieder ins Gleichgewicht bringen. **Vata** bringen, Wärme, Entspannung und Erholung wieder ins Gleichgewicht, besonders eine beruhigende Massage mit Öl ist in diesem Fall empfehlenswert. **Pitta** lässt sich durch Sanfte Bewegungen und Verzicht auf scharfe Lebensmittel und Alkohol wieder ausgleichen.



WELLNESS PUR PAKET - 6 TAGE (gegen Gebühr)

- + Ärztliche Anfangs- und Abschlusskonsultation
- + Kopf- oder Fußmassagen
- + Ganzkörper-Synchronmassagen
- + Öl Strahl Kopfbehandlungen (Shirodhara)
- + Intensivmassagen
- + Thermo-Reis-Massagen
- + Kräuterbäder, Blütenbad
- + Thai Chi, Wassergymnastik
- + Meditation & Yoga

Insgesamt ca. 20 Anwendungen

Zu Beginn und zum Abschluss der Kur werden Sie von unserem Arzt untersucht. Dieser stellt Ihr Dosha-Verhältnis fest und stimmt so Ihr Wellnesspaket individuell auf Sie ab. Demnach werden die jeweiligen Anwendungen vom Arzt ausgewählt, ebenso richten sich Art und die Häufigkeit der täglichen Anwendungen nach den Empfehlungen des Arztes. Ein Team von gut ausgebildeten Therapeuten, die unter direkter Leitung des Ayurveda-Arztes stehen, führen die Behandlungen durch. In Kombination mit der ayurvedischen Küche sollte dies Ihre Doshas wieder ins Gleichgewicht bringen.

Das Wellness Pur Paket bietet Ihnen täglich ayurvedische Behandlungen auf der Grundlage des Panchakarma. Wellness Pur ist ideal für diejenigen, die keine gesundheitlichen Probleme haben, sich jedoch vom Alltagsstress entspannen und erholen wollen und zu mehr Vitalität gelangen möchten.



Unterbringung

Das Lanka Princess verfügt über insgesamt 104 Gästezimmer und sechs Suiten, die sich auf vier Etagen verteilen.

Alle Zimmer des Hotels haben Fliesenboden. Geräumiger Schrank, Klimaanlage (regulierbar), Telefon, Flat-Screen TV, Musikkanal, Nutzung von Safe und WLAN inklusive. Stromspannung 220 Volt, Adapter zum Anschluss deutscher Stecker. Vorhänge zur Verdunkelung des Zimmers.

Roomservice täglich 07:00 – 22:00 Uhr. Minibar inklusive Wasser und Softdrinks.

Comfort Zimmer: Die geräumigen (ca. 45 qm), ansprechenden Doppelzimmer verfügen über zwei Einzelbetten mit Moskitonetz (auf Wunsch), Sitzecke. Bad mit Badewanne/Dusche, Kosmetikspiegel, Föhn, separates WC, Bademantel, Slipper. Balkon oder Terrasse mit Sitzgruppe und einer Sonnenliege mit Auflage, Meerseite mit Blick zum Swimmingpool und in den tropischen Garten.



Freizeit und Unterhaltung:

Bibliothek, Verleih von Gesellschaftsspielen und Karten, Kochdemonstrationen, Obst- und Gemüseschnitzereien, mehrmals pro Woche Vorträge u.a. zu den Themen Ayurveda, Akupunktur, Kräutermedizin. Mehrmals wöchentlich abends dezente Livemusik.



Kapha hingegen kann man mit Wärme, körperlicher Aktivität und pikanten Gewürzen wieder ins Gleichgewicht bringen.

Um die Doshas dauerhaft im Gleichgewicht zu halten, empfehlen sich laut Ayurveda eine gesunde Lebensweise, ein stabiler Tagesablauf, entspannende Massagen, aromatische Bäder und Meditation – alles Methoden mit denen Sie zu einer tiefen inneren Ruhe gelangen.



REISEPROGRAMM:

Samstag, 10. - Sonntag, 11. November 2018 Südtirol-Sri Lanka

Transfer am Morgen von Südtirol zum Flughafen Mailand Malpensa. Flug über Dubai nach Colombo. Verpflegung und Übernachtung an Bord. Ankunft am Morgen des 11. Novembers. Transfer im privaten Reisebus vom Flughafen ins Hotel. Die Zimmer stehen ab den späten Nachmittag zur Verfügung. Der Rest der Tages steht Ihnen zur freien Verfügung. Abendessen und Übernachtung im Hotel.

Montag, 12. - Montag, 19. November 2018 Sri Lanka

Die folgenden Tage stehen Ihnen zur freien Verfügung. Sollten Sie das Wellness Pur Paket gebucht haben stehen die nächsten 6 Tage ganz im Zeichen von Erholung und Entspannung. Es stehen im Hotel einige deutsch und italienisch sprechende Dolmetscher zur Verfügung (nach Verfügbarkeit) ebenso wie Ihre Reisebegleitung. Englisch Kenntnisse sind jedoch vor allem bei den Behandlungen und Arztkonsultationen von großem Vorteil. Verpflegung und Übernachtung im Hotel.

Dienstag, 20. November 2018 Sri Lanka -Südtirol

Am sehr frühen Morgen (kein Frühstück mehr inklusive) Transfer vom Hotel zum Flughafen Colombo und Flug über Dubai nach Mailand Malpensa. Verpflegung an Bord. Ankunft am Abend und Rücktransfer nach Südtirol.

Ende des Programms

-Änderungen vorbehalten -

HOTEL LANKA PRINCESS****

Das Lanka Princess Hotel bietet eine Kombination von Kur, Therapie, Komfort, Strand und All Inclusive in entspannter, ruhiger Atmosphäre, gepaart mit hervorragendem Service. Kommen Sie mit Alpina Tourdolomit nach Sri Lanka und gönnen Sie sich eine Pause und beleben Sie Ihre Sinne neu. Umgeben von sonnenüberfluteten Stränden finden Sie hier das perfekte Domizil für Ruhe, Erholung und Entspannung.



Lage

Direkt am Sandstrand von Beruwela gelegen. Gegenüber liegt die Landzunge des Bentota Flusses, auf der sich der kilometerlange Sandstrand fortsetzt. Nach Beruwela sind es ca. 3 km. In der Nähe vom Hotel gibt es einige kleinere Geschäfte. In der Umgebung gibt es einiges zu entdecken, wie beispielsweise den Panchakapaduwa Tempel, den Tempel Kande Vihara oder den Bentota Fluss, auf dem Bootsfahrten angeboten werden. Transferzeit vom Flughafen Colombo zum Hotel ca. 120 Minuten.

Ausstattung

Das U-förmige Gebäude öffnet sich zur Meereseite hin und umschließt die gepflegte, tropische Gartenlandschaft mit Zierteichen und Wasserfontänen. Stilvolle Gesamtausstattung mit Empfangshalle, Lobby Bar und Lounge. Das klimatisierte Batahira Restaurant bietet internationale und lokale Küche, zusätzlich separates Ayurveda Restaurant mit Ayurveda Tee Ecke. Beide Restaurants mit Open-Air Terrasse. 24-Stunden Rezeption, Bibliothek, Boutique, Juwelier, 2 Lifts, Wäsche- und Bügelservice gegen Gebühr. Kostenfreier WLAN Zugang im gesamten Hotel.

In der Mitte der Gartenanlage liegt der Süßwasser-Swimmingpool und die Poolbar mit Sonnenterrasse. Gepflegte, unter schattenspendenden Palmen gelegene, Liegenwiesen. Badetücher inklusive.



Fit und Aktiv

Inklusive: Nutzung des Fitnessraums, Boccia, Darts, Tischtennis, Wassergymnastik, morgens am Strand Tai Chi, in der Yogahalle mehrmals täglich Meditation und Yoga für Anfänger und Fortgeschrittene in Gruppen bis maximal 15 Teilnehmern. Zweimal pro Woche Meditation auf der nahegelegenen Tempelinsel (geringe Gebühr für die Bootsfahrt).

Gegen Gebühr: Einzelstunden für Yoga und Meditation, klassische Massagen im Fitnessbereich u.a. Intensiv-, Fußreflexzonen- und Rückenmassage.

Verpflegung

All Inclusive - ohne alkoholische Getränke

Zum Start in den Tag gehört ein abwechslungsreiches Frühstücksbuffet u.a. mit Körnercke und Naturprodukten. Sie bedienen sich an reichhaltigen Buffets mit internationalen und regionalen Speisen, mittags täglich Buffet, abends viermal pro Woche Themenbuffets, dreimal pro Woche abends 4-Gang Menüwahl.

Im Ayurveda Restaurant werden alle Mahlzeiten nach ayurvedischen Regeln, kalorienarm und vorwiegend vegetarisch in Buffetform angeboten. Alle Speisen werden nach Doshas gekennzeichnet. Auf Wunsch Diätküche, glutenfreie Gerichte und laktosefreie Gerichte. Nachmittags Kuchen an der Poolbar, Sandwiches und Kekse in der Ayurveda Tee Ecke. Alle nicht-alkoholischen Getränke (lokal und international), frische Obst- und Gemüsesäfte, nicht-alkoholische Cocktails und Erfrischungsgetränke Tee, Kaffee von 09 – 24 Uhr sind inklusive. Auch Wasser und Softdrinks in der Minibar werden regelmäßig ohne Gebühr nachgefüllt. Alle alkoholischen Getränke gegen Gebühr.



Ayurveda - Kurzentrum (gegen Gebühr – beim Wellness Pur Paket inklusive)

Professionelles Ayurveda-Kurzentrum mit freundlichen Behandlungsräumen für ärztliche Konsultationen, Massagen, Inhalationen, Bädern und Ayurveda-Apotheke. Die Behandlungen werden von einem hochqualifizierten Team von drei Ärzten und mehr als 35 Therapeuten betreut und durchgeführt. Deutschsprachige Dolmetscher helfen beim Übersetzen. Die traditionellen und authentischen Ayurveda Anwendungen erfolgen auf Basis der Grundlage des Panchakarma (Reinigungskur) mit naturreinen Ölen und Kräutern. Zusammen mit der ayurvedischen Ernährung und den ayurvedischen Heilmitteln bringen Körper und Geist ins Gleichgewicht um neue Lebenskraft zu tanken. Zusätzlich können Sie den Wohlfühleffekt mit Meditation, Yoga und Tai Chi steigern.



Beauty Studio (gegen Gebühr):

Die Kosmetikerinnen sind spezialisiert auf Ayurveda Kosmetik, bieten aber auch herkömmliche Beauty- und Wohlfühlbehandlungen an.