

**KOMM MIT MIR AUF DIE INSEL :)
exklusiv in der Kleingruppe**

- max. 6 Personen -

**SRI LANKA
RUNDREISE + AYURVEDA**

15.09. - 27.09.2025



5 TAGE RUNDREISE

relaxed staunen & entdecken:

Jeep Safari im Nationalpark, goldener Tempel, Sonnenuntergang am Pidurangala Rock und noch mehr.



7 TAGE AYURVEDA

zur Ruhe kommen, Kraft tanken &
neu ausrichten:

Tägliche Anwendungen, Yoga &
ayurvedische Speisen inklusive. Und :)
ein besonderes Plus erwartet dich beim
Ayurveda-Retreat!



Das Team: Reisebüro Martina Käser & Coach Susanne Schmid.
Veranstalter der Rundreise: Serendib Expeditions. Veranstalter für Ayurveda: FIT Reisen.

SRI LANKA

RUNDREISE + AYURVEDA

begleitet durch Susanne - exklusiv in der Kleingruppe

WAS DICH ERWARTET: RUNDREISE - RELAXED

MO 15.09.: Abflug von deinem Wahlflughafen -
Anreise

DI 16.09.: Negambo, die Stadt mit Kolonialerbe am
Strand - entspannt ankommen

MI 17.09.: Weiterreise Richtung Kulturdreieck zum
goldenen Tempel von Dambulla. Abends schauen
wir gemeinsam vom Pidurangala Rock auf den
Sonnenuntergang

DO 18.09.: Jeep Safari im Minneriya Nationalpark

FR 19.09.: Kandy, die magische Stadt im Mittel-
Hochland. Besuch eines einheimischen Marktes und
am Abend erleben wir eine Zeremonie im Tempel.

Ein klimatisierter Kleinbus mit lokalem, englisch-
sprachigem Fahrer bringt uns auf dieser individu-
ellen Rundreise von Ort zu Ort.

By the way: Spontane Elefanten-Begegnungen
sind auf Sri Lanka auch außerhalb der Parks keine
Seltenheit :)



7 TAGE AYURVEDA-RETREAT

SA 20.09. - SA 27.09.

Dein Hotel: das frisch renovierte 3 Sterne Kolonialstilhaus „Villa Velmarie Yoga & Ayurveda House“.

Das Besondere: Es hat nur 6 Zimmer. Damit gehört es uns fast „ganz alleine“ :) Bei einer Woche Ayurveda-Kur kannst du zur Ruhe kommen & Kraft tanken. Das Plus: Ein tägliches Abendritual mit Susanne unterstützt dich zusätzlich dabei, deinen Kopf zur Ruhe zu bringen und dich neu auszurichten.

Die Schwerpunkte der Kur („Verjüngung“, Anti-Stress oder Detox) werden vom erfahrenen Ayurveda-Arzt individuell für dich zusammengestellt. Tägliche Anwendungen erwarten dich (z. B. ayurvedische Massage, Shirodhara Öl-Stirnguss, Kräuter-Bad, Fußmassage) & Yogastunden. Zwischendurch kannst du am hoteleigenen Pool oder am nahegelegenen Strand die Seele baumeln lassen.

Am 05.10. heißt es Abschied nehmen. Ich begleite dich zum Flughafen.

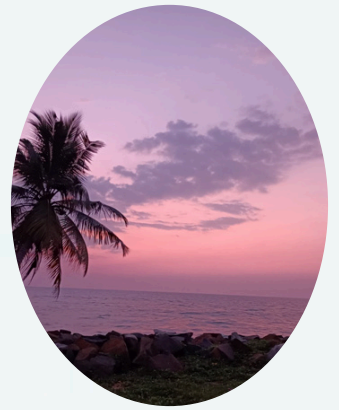
PREIS: 2.149 Euro zuzüglich Flug

je nach Abflughafen ab ca. 850 Euro. (Wird bei Buchung tagesaktuell abgefragt.)

INKLUSIV-LEISTUNGEN:

Rundreise:

- Flughafentransfers bei An- und Abreise auf Sri Lanka
- Transport im klimatisierten Minibus mit englischsprachigem Fahrer
- alle Eintrittsgelder
- Jeep Safari im Nationalpark
- Übernachtungen in 3 bis 4-Sterne-Hotels, im Einzelzimmer, mit Halbpension



Ayurveda-Retreat:

- Übernachtungen im Einzelzimmer mit ayurvedischer Vollpension
- ganztägig Kräutertee
- Eingangskonsultation mit Ayurveda-Arzt
- tägliche Ayurveda-Anwendungen* (ca. 120 Min.)
- täglich Yoga und Meditation (ca. 60 Minuten)

Plus: persönliche Reisebegleitung durch Susanne auf der ganzen Reise

Die Reise ist zu diesem Preis buchbar bis zum 30.01.2025.

Mindestteilnehmerzahl: 5 Personen

WEIL WIR REISEN LIEBEN & GERNE FÜR ANDERE MENSCHEN DA SIND!



BUCHUNG: Martina ist seit über 30 Jahren Profi in Sachen Reisen buchen. Ihre zweite Heimat: Sri Lanka. Sie hat (wie immer Herz &) ihr Insiderwissen in diese Reise gepackt.

Wie wir beide uns kennengelernt haben? Wie könnte es anders sein :) durch unsere Liebe zum Reisen.



BEGLEITUNG: Susanne begleitet dich auf dieser Reise, ist jederzeit für dich da und unterstützt dich dabei deinen Kopf mit neuen Impulsen für zu Hause zu füllen. Als „erprobte Welten-bummlerin“, hat sie auch Sri Lanka bereist und freut sich auf dich.

Du hast eine Frage?

Martina Käser: +49 157 336 70271

Susanne Schmid: +49 175 469 3301

*Die Ayurveda-Anwendungen auf dieser Reise sind (obwohl durch einen ausgebildeten Ayurveda-Arzt durchgeführt) nicht als Heilbehandlung im westlichen Verständnis, sondern als Wellness-Anwendungen zu verstehen.