

**KOMM MIT MIR AUF DIE INSEL :)**  
KRAFT TANKEN & NEU AUSRICHTEN  
**exklusiv in der Kleingruppe**

mit max. 6 Personen

**SRI LANKA**  
**RUNDREISE + AYURVEDA**

23.09. - 05.10.2024



**5 TAGE RUNDREISE**

relaxed staunen & entdecken:

Elefanten-Safari, goldener Tempel,  
Sonnenuntergang am Pidurangala Rock  
und noch vieles mehr.



**7 TAGE AYURVEDA**

zur Ruhe kommen, Kraft tanken &  
neu ausrichten:

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



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

# SRI LANKA

## RUNDREISE + AYURVEDA

begleitet & exklusiv in der Kleingruppe

### WAS DICH ERWARTET: RUNDREISE - RELAXED

**MO 23.09.:** Abflug von deinem Wahlflughafen -  
Anreise

**DI 24.09.:** Negambo, die Stadt mit Kolonialerbe  
am Strand - entspannt ankommen

**MI 25.09.:** Weiterreise Richtung Kulturdreieck zum  
goldenen Tempel von Dambulla. Abends schauen  
wir gemeinsam vom Pidurangala Rock auf den  
Sonnenuntergang

**DO 26.09.:** Elefanten-Safari im Minneriya National  
Park

**FR 27.09.:** 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 28.09. - SA 05.10.**

**Dein Hotel:** das 4 Sterne Kolonialstilhaus „Villa Velmarie Yoga & Ayurveda House“

**Das Besondere:** Es hat nur 6 Zimmer. „Damit gehört es uns fast alleine“ :) Bei einer Woche Ayurveda-Kur kannst du zur Ruhe kommen & Kraft tanken. Das Plus: Ein tägliches Abendritual 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.



## INKLUSIV-LEISTUNGEN:

**Flug + Ayurveda-Retreat: (Veranstalter FIT Reisen) ab 1.899 € pro Person** (Flugpreise müssen bei Buchung tagesaktuell abgefragt werden und richten sich nach dem jeweiligen Abflughafen):

- 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)

## **Rundreise (Veranstalter Serendib Expeditions) 1.096 € pro Person:**

- Flughafentransfers auf Sri Lanka
- Transport im klimatisierten Minibus mit englischsprachigem Fahrer
- alle Eintrittsgelder
- Jeep-Safari
- Übernachtungen in 4-Sterne-Hotels, im Einzelzimmer, mit Halbpension

Plus: persönliche Reisebegleitung durch Susanne auf der ganzen Reise

**Die Reise ist buchbar bis 30.07.2024.**

Mindestteilnehmerzahl: 4 Personen

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



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.



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 Weltbummlerin“, 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.