



Ayurveda & Yoga Reise Barberyn Beach

Gruppenreise ins tropische Paradies begleitet von Yogalehrerin Karin Reber

Erleben Sie eine authentische Ayurveda-Kur zusammen mit gleichgesinnten Reisenden in Sri Lanka. Während Ihres Aufenthaltes wohnen Sie im beliebten Ayurveda Resort Barberyn Beach.

AUF EINEN BLICK

 Ayurveda Yoga

 ab CHF 5'170.-

-  • Unterkunft in dem bei Schweizern sehr beliebten Barberyn Beach Ayurveda-Hotel
- Ayurveda-Ärztinnen mit viel Erfahrung in der Betreuung von ausländischen Gästen
- Feine ayurvedisch-vegetarische Speisen
- Grosser tropischer Hotelgarten mit Schwimmbad
- Reisebegleitung und Yogaunterricht mit [Karin Reber](#)

Reiseprogramm

1. und 2. Tag: Schweiz - Sri Lanka (-/-/A)

Flug von Zürich nach Colombo. Ankunft in Sri Lanka am nächsten Tag. Transfer vom Flughafen Colombo an die Südspitze von Sri Lanka, nach Weligama. Die Fahrt dauert ca. 3 ½ Stunden, der grösste Teil über die moderne Autobahn. Nach Ankunft im Ayurveda-Resort werden Sie zur ersten Konsultation bei der Ayurveda-Ärztin gebeten. Empfehlenswert ist es bereits zu Hause in der Schweiz ein paar Notizen für dieses Gespräch vorzubereiten. Nach diesem Gespräch wird die Ayurveda-Ärztin einen auf Ihre Bedürfnisse abgestimmten Behandlungsplan zusammenstellen.

3. - 14.Tag: Barberyn Beach in Weligama (F/M/A)

Der Tag im Barberyn Beach beginnt jeweils mit dem Sonnenaufgang und anschliessend findet das Morgen-Yoga mit Karin Reber statt. Sie wird den Fokus auf Yogaübungen legen welche die Ayurveda-Kur optimal unterstützen. Während Ihres Aufenthaltes werden Sie den grössten Teil des Tages mit der Ayurveda-Kur beschäftigt sein. Jeder Gast erhält eine „Treatment-Time“ für seine Ayurveda-Behandlungen im Ayurveda-Center. Ausruhen und Entspannen ist ein sehr wichtiger Faktor für eine erfolgreiche Ayurveda-Kur. Im Barberyn Beach empfehlen die Ayurveda-Ärztinnen nach Möglichkeit auch die Mahlzeiten in meditativer Ruhe einzunehmen. Sie werden aber auch ein wenig „Freizeit“ haben um Spaziergänge im grossen tropischen Garten des Hotels oder am langen Sandstrand zu unternehmen. Jeweils am späteren Nachmittag oder Abend wird Karin Reber noch eine weitere Lektion Yoga unterrichten. Ausser am Sonntag. In diesem Unterricht wird entweder Meditation, Pranayama (Atemtechnik) oder regenerierender Yoga geübt. Die Ayurveda-Ärztinnen empfehlen möglichst frühzeitig schlafen zu gehen.

Wochenprogramm im Barberyn Beach

Die Ayurveda-Ärztinnen möchten Ihnen Ayurveda die „Wissenschaft vom Leben“ und den „ayurvedischen Lifestyle“ näher bringen, damit Sie nicht nur von der Ayurveda-Kur profitieren, sondern auch danach zu Hause die ayurvedischen Lebensweise in Ihr tägliches Leben integrieren können. Aus diesem Grund wird im Barberyn Beach ein sehr interessantes Wochenprogramm angeboten. Zum Beispiel; Ayurvedische Kochkurse, Vorträge über Ayurveda, Panchakarma und die ayurvedischen Lebensregeln. Besuch des Kräutergartens oder der hauseigenen Ayurveda-Ölmanufaktur. Ausflüge: Mehrmals wöchentlich organisiert das Barberyn Beach für seine Gäste einen kleinen Ausflug in die nähere Umgebung, beispielsweise nach Galle oder Matara, oder zu den Märkten in der Nähe von Weligama. Die Teilnahme ist kostenlos, und die Gäste können kurz entschlossen daran teilnehmen, oder sich im Hotel oder am Strand entspannen.

15.Tag: Barberyn Beach - Zürich (F/-/-)

Transfer zum Flughafen Colombo und Retourflug in die Schweiz.

Hinweise: F = Frühstück, M = Mittagessen, A = Abendessen.

Programmänderungen bleiben ausdrücklich vorbehalten.

Informationen zur Unterkunft

Das Resort

Das Ayurveda-Center im hinteren Teil der Anlage ist gewissermassen der Mittelpunkt des Resorts. Wie in Sri Lanka üblich, lässt man am Eingang seine Flip-Flops zurück und geht barfuss ins Gebäude. Hier sind die Behandlungsräume für Ayurveda- und Kräuterdampf-Behandlungen, der Kräutergarten, die Kräuterbäder sowie der Akkupunktur-Raum auf zwei verschiedenen Ebenen

untergebracht. Das halboffene Restaurant befindet sich im obersten Stock des Gebäudes. Auf dem Flachdach, sozusagen dem Himmel ganz nahe, liegt die schöne Yogaterrasse mit atemberaubender Aussicht über die grüne Landschaft und das Meer. Das Richtung Meer gelegene zweite Hauptgebäude beherbergt alle 45 Gästezimmer. Etwas weiter unten befinden sich das Schwimmbad mit Liegestühlen und ein Yoga-Pavillon. Von hier aus sind es nur ein paar Schritte zum Gartentor, durch das man zum öffentlichen Sandstrand gelangt. Die Sonnenuntergänge, welche Sie von hier aus beobachten können sind wirklich spektakulär! Jeden Tag anders, aber oft in sämtlichen Orange-Rot-Schattierungen.

Lage

Das Barberyn Beach liegt in der kleinen Ortschaft Weligama im Südwesten Sri Lankas. Die Fahrt vom Flughafen zum Resort über den modernen Highway dauert ca. 3 ½ Stunden. Das Hotel befindet sich abseits des Dorfes, inmitten eines sehr grossen, hügeligen und bewaldeten Grundstücks oberhalb des Meeres.

Ambiente

Bereits beim ersten Erkundungsgang durch das Hotel spürt man die Magie des Ortes. Die üppige tropische Natur strahlt in Verbindung mit der eigens für das Barberyn Beach entwickelten Bauweise des Gebäudes, Ruhe und Harmonie aus, welche sich sofort auf die Gäste überträgt. Die gesamte Atmosphäre im Barberyn Beach wird von den verschiedenen Aspekten von Ayurveda, der Wissenschaft vom Leben, durchdrungen. Hier wird sehr viel Wert darauf gelegt, die Ayurveda-Kur optimal durch die Ernährung zu unterstützen. Mittags wird zwar ein Buffet angeboten, jedoch wird jeder Gast von einer Ärztin durch das Angebot geführt und bei der Auswahl der Speisen beraten. Abends wird jedem Gast ein speziell für ihn zubereitetes Menu serviert.

Gästezimmer

Alle Gästezimmer befinden sich im zweiten Hauptgebäude; dieses steht wunderschön leicht erhöht auf einem Hügel, dem Meer zugewandt. Offene Treppen verbinden die drei verschiedenen Ebenen des Gebäudes miteinander. Die Gästezimmer wurden im typischen Barberyn-Stil mit Möbeln aus einheimischem Holz eingerichtet. In diesem angenehmen Ambiente, kombiniert mit den Barberyn-typischen harmonischen Farben, fühlt man sich in diesen Zimmern sofort wie zu Hause. Zur Einrichtung der Zimmer gehören neben einem Schreibtisch und Stuhl, auch ein Ventilator, ein Wecker sowie eine Yogamatte. Alle Gästezimmer verfügen über einen eigenen Balkon, welcher Richtung Meer ausgerichtet ist. Für Gäste, die Mühe haben, sich an das tropische Klima zu gewöhnen, gibt es ein paar Zimmer, welche mit einer Klimaanlage ausgerüstet werden können.

 Am Meer

 Pool

 Garten

 Yoga

 ayurvedisch-vegetarisches Essen

Ayurveda-Kur

Ayurveda

In allen Barberyn-Hotels wird das gleiche Ayurveda-Konzept praktiziert. Jeder Gast erhält nach der Eingangsanamnese mit der Ayurveda-Ärztin eine auf seine individuellen Bedürfnisse abgestimmte Ayurveda-Kur. Die Kur beinhaltet viele verschiedene Ayurveda-Behandlungen, inklusive Akkupunktur. Zum Ayurveda-Center gehört auch ein Kräutergarten. Hier können sich die Gäste nach den Ayurveda-Behandlungen auf Liegestühlen im Schatten ausruhen, während ihnen die speziellen Barberyn-Kräuterpackungen appliziert werden. Die in den Ayurveda-Centern der Barberyn-Hotels verwendeten Massage-Öle und Kräuter sowie die in der Küche verwendeten Gemüse und Früchte stammen grösstenteils aus eigener Produktion und werden in den Barberyn-

eigenen Plantagen angebaut. Die Kräuter und Öle werden in der hauseigenen Apotheke aufbereitet.

Unsere Meinung

Die Besitzer-Familie Rodrigo verfügt über sehr viel Erfahrung im Betrieb von Ayurveda-Hotels für ausländische Kur-Gäste. Alle Barbeyn Hotels sind ideale Rückzugsorte für Gäste aus Europa, welche sich eine Auszeit in schöner Umgebung gönnen möchten.

Im Preis inbegriffen

- Linienflug in Economyclass nach Colombo retour inkl. Taxen
- Transfer vom Flughafen zum Hotel und retour
- Übernachtung in "Deluxe Room"
- Ayurvedisch-vegetarische Vollpension
- Ayurveda-Kur
- Schweizer Reisebegleitung ab/bis Zürich
- Yoga mit Karin Reber ca. 1 ½ Stunden täglich
- Informationen zu Ayurveda-Kuren

Im Preis nicht inbegriffen

- Visum für Sri Lanka (ETA)
- Persönliche Ausgaben
- Aufpreis, falls die kalkulierte Flugklasse nicht mehr verfügbar ist

Preise

- Preis pro Person im Doppelzimmer "Deluxe Room" 14 Nächte / 13 Ayurveda-Behandlungstage CHF 5170.-
- Preis pro Person im Einzelzimmer "Deluxe Room" 14 Nächte / 13 Behandlungstage CHF 5810.-

Hinweise

Gruppenreise

Die Reise wird begleitet von der Schweizer Yogalehrin und Reiseleiterin [Karin Reber](#).

Übersetzung

Es besteht die Möglichkeit für die Gespräche mit der Ayurveda-Ärztin eine deutsche Übersetzung zu engagieren. Dieser Service muss mit der Buchung vorbestellt werden.

Anforderungen

Dieser Yoga- und Ayurveda-Aufenthalt eignet sich für Yoga-Anfänger sowie Fortgeschrittene. Die Intensivität der Übungen wird individuell auf die Bedürfnisse der Gruppe angepasst.

Repeater Reduktion

Gerne gewährend wir allen Gästen die schon einmal im Barberyn Beach waren den Repeater Rabatt. Dazu benötigen wir von Ihnen das genaue Datum des letzten Aufenthaltes im Barberyn Beach.

