

# Hiru Mudra Ayurveda Resort

Grundpreise in Euro gelten pro Person inkl. Ayurveda Intensivkur inkl. ayurvedischer Vollpension zzgl. Flug und Transfers. Nicht enthalten im Reisepreis: Flug, Visagebühren

Die Aufenthaltsdauer für eine nachhaltige Ayurvedakur sollte bei mind. 14 Nächten liegen.  
Bei bereits vorliegenden gesundheitlichen Gründen wird von unseren Ayurveda Ärzten ein Aufenthalt von mind. 21 Nächten empfohlen.

Reisezeit	*14 Nächte Doppelzimmer	*14 Nächte Einzelzimmer	*pro Nacht DZ / EZ Verlängerungsnacht inkl. Kur
01.11.25 - 30.04.26	Euro 2.380	Euro 2.660	Euro 170 / Euro 190
01.05.26 - 31.10.26	Euro 1.750	Euro 1.890	Euro 125 / Euro 135
01.11.26 - 30.04.27	Euro 2.450	Euro 2.730	Euro 175 / Euro 195
Aufpreis Transfers Flughafen - Resort - Flughafen	Euro 85	Euro 170	-

## \*Im Reisepreis enthalten

- \* Übernachtung im Hiru Mudra, Induruwa, Sri Lanka inklusive ayurvedische Vollpension inkl. Wasser, Kräutertees
- \* Erst- und Folgekonsultationen mit dem Ayurveda-Arzt, Bestimmung des Dosha und Festlegung des Behandlungs- und Ernährungsplans
- \* täglich mind. 4 Anwendungen je nach Gesundheitszustand u. Empfehlung des Arztes z.B. Abhyanga Öl-, Kräuter- oder Reisbeutel-Massagen, Kati Vasti (Ölanwendung mit Teigring), verschiedene Reinigungstherapien (Panchakarma), Kräuter- und finales Blumenbad, ayurvedischen Medizin nach Verordnung, sowie Kräuterpaste „Pichu“ bei Haut- oder Gelenkbehandlungen
- \* 5x pro Woche Yoga, 2x Qi-Gong pro Woche, 1x Meditation pro Woche
- \* deutschsprechende Gästebetreuung, Vorträge über Ayurveda (Behandlungen, Medizin, Ernährung und Philosophie)
- \* Abendveranstaltungen nach Angebot z.B. ayurvedische Kochkurse, Folklore etc.
- \* Sicherungsschein über Ihren Reisepreis
- \* gratis nur für unsere Gäste: Länderbroschüre "Sri Lanka verstehen", ausführliche Reiseinformationen
- \* Ayurvedabuch als Geschenk zur Vorbereitung auf Ihre Ayurvedakur

Zielflughafen: Bandaranaike International Colombo Airport (CMB)

Fluganreise: gerne sende ich Dir auch zusätzlich ein Flug Angebot für Deine Pauschalreise.



Für eine ausführliche Beratung und Planung Deiner Reise stehe ich Dir jederzeit gerne telefonisch unter 08193 950240 (Daniela Bessler) - auch außerhalb der Geschäftszeiten unter [info@verwoehnurlaub.de](mailto:info@verwoehnurlaub.de) zur Verfügung.