



Pool Villa im Orange County



Orange County



Orange County



Indus Valley



Orange County The Camp

ORANGE COUNTY RESORT & INDUS VALLEY AYURVEDIC CENTER

Malabar Küste – Gods own Country – Südindien, Ursprungsland des Ayurveda und Zeuge einer viele 1000 Jahre alten Geschichte lädt Sie zu einem unvergesslichen Erlebnis ein. Der Süden verführt mit ausgedehnten hochgelegenen Waldgebieten, großen Naturschutzgebieten mit reichem Wildtierbestand, palmengesäumten Kanälen im Küstenbereich, den Backwaters und weiten Sandstränden.



Orange County

Ideales Klima für Ayurvedakur im Hochgebirge in Coorg und auch in Mysore während des ganzen Jahres. Die Monsunzeit fördert hier im Hochland die Wirkung der Ayurvedabehandlungen. Temperaturen: im Winter max. 25°C und min. 12°C, im Sommer max. 30°C und min. 18°C. Auf Wunsch können Sie Ihre Ayurvedakur in beiden Häusern kombinieren.



Indus Valley

AYURVEDA VILLAGE IM ORANGE COUNTY RESORT****

liegt auf 900 m Meereshöhe in **Siddapur, Coorg**, ca. 100 km von Mysore, ca. 30 km von Mercara und ca. 245 km vom Flughafen in Bangalore entfernt. Es ist eines der exklusivsten **Öko-Resorts** Indiens (300 ha), zwischen dem Fluss River Cauvery und dem Durbare Reserve Forest, im südindischen Hochland von Karnataka. Es ist besonders geeignet für Gäste, die es nicht ganz so heiß vertragen. Das Resort liegt weit abseits von jeglichem Trübel inmitten einer Kaffee- und Gewürzplantage, mit weitem Blick auf die sanften Hügel von Coorg. Hier treffen sich Ayurveda-Gäste und internationale Urlauber.

Zentraler Swimmingpool, Rezeption, Lobby, Wäscheservice, **Restaurant** mit ayurvedischer Küche, auch internationale u. indische Gerichte im Buffetstil. 48 **Doppelbungalows** mit Dusche/WC, Föhn, Safe, Sat-TV, kleiner Terrasse/Bal-

kon. Zimmer mit Klimaanlage gegen Zuschlag. **Pool Villas** (ca. 70 qm) mit eigenem Pool und 2 Räumen. **Neu: „The Camp“** mit eigenem Swimmingpool und luxuriösen Zelten (ca. 38 qm).

Ayurvedacenter ganzheitliches Gesundheitszentrum mit qualifizierten Ayurvedaärzten und Therapeuten. Auf den Konstitutionstyp abgestimmte Behandlungen einer ayurvedischen Regenerations-, Beauty-, und Schlankheitskur.

Sehenswerte Kultur- und Naturschätze in der Umgebung von Orange County, wie z.B. tibetisches „Kloster“, Elefanten Camp, Resort Nationalpark Nagarhole ca. 65 km. Englische Sprachkenntnisse erforderlich.

fitplus • geführte Gewürztour und „Nature Walk“.

INDUS VALLEY AYURVEDIC CENTER

in **Mysore**, ca. 140 km vom Flughafen Bangalore, wurde vom Magazin „Harper's“ als eines der **100 besten Spa's in der Welt** eingestuft. Hier erwartet Sie höchst professionelles ayurvedisches Wissen und eine exzellente ayurvedische Küche. Als erstes Ayurveda Zentrum in Indien ist es als ISO 9001-2000 zertifiziert. Sein Ziel ist es, moderne Medizin und ganzheitliches Wissen sinnvoll zu vereinen. Das Indus Valley Ayurvedic Center liegt etwas außerhalb der Stadt Mysore inmitten eines Kokoshaines und einer Gartenanlage am Fuß der Chamundi Berge. Alle Einrichtungen sind entsprechend dem indischen „**Feng shui**“ **Vaastu**, konzipiert. Hier treffen sich überwiegend internationale Ayurveda-Gäste. Die komfortablen **Zimmer** liegen im Haupthaus und in Cottages in der Gar-

tenanlage mit Dusche oder Bad/WC, Föhn, Safe, TV. Zimmer mit Klimaanlage (gegen Zuschlag) Rezeption, Wäscheservice, Shop mit ayurvedischen Artikeln. Beautysalon mit ayurvedischer Kosmetik. Im **Restaurant** werden nur vegetarische, nach Maßgabe des Ayurveda-Arztbesuches zusammengestellte Gerichte angeboten. Kein Alkohol.

Ayurvedacenter mit qualifizierten Ayurvedaärzten und Therapeuten die sich um Ihr Wohl sorgen. Alle klassischen Ayurvedaanwendungen bis hin zu Therapien bei Indikationen wie z.B. Diabetes, Herz-Kreislauf, u.s.w. Yoga inklusive Meditation.

Freizeit: Ausflüge in die Umgebung z.B. nach Mysore, Hassan, Nagarhole Wildschutzgebiet. Englische Sprachkenntnisse erforderlich.



2 Wochen Original Ayurveda-Kur mit Südindien-Rundreise

Indus Valley/ Orange County

- inklusive**
- **Linienflug** mit SriLankan Airlines von Frankfurt via Colombo nach Bangalore.
- Flugtage: hin So. (Ankunft in Indien am Mo.), rück Sa. (Ankunft in Deutschland am So.)
- **Individuelle Rundreise Südindien** 4 Tage/3 Ü/NP (siehe rechts)
- **9 Tage Original Ayurveda-Kur** mit Eingangs- und Abschlussuntersuchung und allen ayurvedischen Behandlungen nach ärztl. Absprache
- **Variante A:** 9 Übernachtungen im Bungalow/ayurvedische Vollpension im **Orange County Resort Coorg** oder
- **Variante B:** 9 Übernachtungen/ayurvedische Vollpension (7 Ü im **Indus Valley Ayurvedic Center Mysore**, 2 Ü im Bungalow im **Orange County Resort Coorg**) auf Wunsch auch 9 Ü im Indus Valley
- **alle Transfers** ab/bis Flughafen Bangalore

Klassische Ayurvedakur Panchakarma

ist die effektivste Form zu entschlacken. Nicht nur körperlich, sondern auch geistig. (Loslassen von Unverarbeitetem). Die Ölmassagen sind sehr entspannende Behandlungen.

Ziel ist es, das Gleichgewicht von Körper, Geist und Seele wiederherzustellen und dadurch ein Gefühl von kompletter Gesundheit und Wohlgefühl zu erzeugen. **Ideal bei:** Herzkreislauf-Erkrankungen, Diabetes, Augenkrankheiten, Atemwege, Nieren, Harnwege, Nervensystem, Bewegungsapparat, Stress, Schlaflosigkeit, allgem. Schwächezuständen, Verdauungsproblemen, hohem Blutdruck, Allergien, Hauterkrankungen. Kontraindikationen: Akute Entzündungen, bösartige Geschwülste, Infektionskrankheiten, Tuberkulose.

Optimale Ayurvedakur - Dauer 3 Wochen, jedoch erreichen Sie in 1 Woche in der Regel 70% und bei 2 Wochen bereits 90% des Kurerfolges.

Ayurveda Schwerpunkte:

- Rejuvenation
- Entschlackung
- Beauty
- Slimming ab 14 Ü

Leistungen:

- ab 7 Übernachtung/ayurvedische Vollpension (Saft zum Frühstück, Mineralwasser, Kaffee und Tee zu den Hauptmahlzeiten)
- Ayurvedische Eingangs- und Abschlussuntersuchung
- alle Ayurveda-Behandlungen (auch Ernährung) nach Absprache mit dem Arzt und nach Kurschwerpunkt wie z.B.:
- **Vishesh:** Ganzkörper-Synchron-Tiefenmassage mit warmem ayurvedischem Öl.
- **Udvardana:** Ganzkörper-Synchron-Peelingmassage.
- **Garshan:** Ganzkörper-Trockenmassage mit Seidenhandschuhen.
- **Pizzichil:** Ganzkörper-Ölgußmassage unter fließendem warmem Öl.
- **Pinda Sveda:** Ganzkörper-Massage mit warmen Kräuterreisbeuteln. Kräuterdampfbad.
- **Shirodara:** Stirnölstrahl.
- **Nasya:** Intensive Kopf, Schulter, Nacken- und Atemwegsbehandlung.
- **Netra Tarpana:** Augenbehandlung.
- **Matra u. Shodana Bastis:** Sanfte Einläufe.
- **Verechana:** Abführtherapie. Reinigend und entschlackend.
- **Ghee-Einnahme:** gereinigtes Butterfett zur Lösung von Schlacken und Ablagerungen

Rundreise Südindien

4 Tage/3 Nächte:

- 1. Tag:** Transfer (ca. 3 Std.) vom Flughafen Bangalore nach **Hassan**. Unterwegs Fahrt nach **Shravanabelagola** zur 17 m großen **Lord Bahubali Statue**, weltgrößte Monolith-Statue. Ü **Hoysala Village**.
- 2. Tag:** Besichtigung der **Tempel von Belur** und **Halebid** aus dem 12. Jahrhundert, **hinduistische Baukunst** aus der **Hoysala-Dynastie**, für ihre filigranen Skulpturen berühmt. Ü **Hoysala Village**.
- 3. Tag:** Fahrt (ca. 4 Std.) in den Dschungel des **Nationalparks Nagarhole**, **Jeep Safari**. Ü **Kabini River Lodge Resort**, als eines der besten Wildlife Resorts der Welt eingestuft, einstmals das **Jagdhaus des Maharajas**.
- 4. Tag: Elefanten-„Safari“.** **Coracle-Flussfahrt**. Weiterfahrt zur Ayurvedakur ins **Orange County Resort** oder zum **Indus Ayurvedic Center** (ca. 2 Std.)

Für **Gäste, die nur im Indus Valley wohnen, empfehlen wir**

6 Tage/5 Nächte:

Leistungen wie 4 Tage Rundreise etwas abgeänderter Ablauf plus 2 Übernachtungen im **Orange County Resort**. Besichtigung bzw. geführte **Tour der Kaffee- und Gewürzplantagen**, **Nature-Walk im tropischen Urwald**. Besuch einer **tibetischen Enklave, Dubare Elefanten Camp**, **Radtour** zu einem indischen Dorf im Urwald. **Ochsenwagenfahrt** in einem einheimischen Dorf.

Leistungen:

3/5 Übernachtungen, Vollpension (Frühstück, Mittag- und Abendessen), Fahrt in klimatisierten Pkw's/Bussen. Besichtigung laut Programm (Änderungen vorbehalten), Steuern.

Preis p. Pers. €	H 773	2 Wochen	
		Var. A	Var. B
1.1.-31.10.06			
2 Pers. DZ	D31V	2333	2257
EZ	E31V	2964	2685
1 Pers. EZ	E32V	3212	2982

Zuschlag € 12 vom 1.10.-31.10.06
Flugsaisonzuschläge siehe Ayurvedaeinleitungsseite 18.



Preis pro Person in €	Ayurvedakur Panchakarma			Begleitpers. o. Kur*		
	Code	ab 7 Ü/NP je Ü/NP	7 Ü/NP Flug	Code	je Ü/NP	
1.10.-31.10.2006						
Orange County Bangalore	DZ	H 771 D11V	107	1659	H 771 D12V	80
	EZ	E11V	163	2051	-	-
Hoysala	DZ	D21V	150	1960	D22V	126
	EZ	E21V	246	2632	-	-
Zelt „The Camp“	DZ	D31V	131	1827	D32V	105
	EZ	E31V	206	2352	-	-
Indus Valley Ayurvedic Center	DZ	H 772 D11V	89	1533	H 772 D12V	47
	EZ	E11V	116	1722	-	-

*Preis nur für Begleitperson gültig. Verlängerung und Aufenthalt im Orange County Bangalore DZ € 75, EZ € 134) oder Zelt im luxuriösen Camp (DZ € 125, EZ € 250)

fit plus
Ayurvedakur Panchakarma
2% Ermäßigung auf Ü/NP ab 14 Ü
3% Ermäßigung auf Ü/NP ab 21 Ü
5% Ermäßigung auf Ü/NP ab 28 Ü

Bangalore Stop over
Hotel Eagle Ridge (H773)
im DZ (D21G) € 49
im EZ (E21G) € 79
1 Ü/NP, Transfer (klimatisiert) vom oder zum Flughafen Bangalore. Erforderlich bei späterer Ankunft und früherer Abreise.

Preis p. Pers. €	H 773	4 Tage/3 Ü/NP		6 Tage/5 Ü/NP	
		DZ	EZ	DZ	EZ
1.1.-31.10.06					
2 Pers.		D11V	370	D11V	678
		E11V	497	E11V	1034
1 Pers.		E12V	655	E12V	1271

Zuschlag € 12 vom 1.10.-31.10.06
Nicht enthalten: Trinkgelder, persönliche Ausgaben, alkoholische Getränke, Reiseleiter, Eintrittsgelder. Führer kann für Hassan organisiert werden.

FLUGHAFEN: Bangalore (BLR) **Flugpreise** für Linienflüge mit SriLankan Airlines (UL) via Colombo, Steuern und Gebühren, basierend auf der günstigsten Saison. Flugsaisonzuschläge sowie Flugpreise/ Zuschläge für **Non Stop Linienflug mit Lufthansa** siehe Ayurvedaeinleitungsseite 18. **Transfers:** pro Strecke/pro Wagen: **Orange County Resort** (ca. 5 Std) € 180 (Flughafen - Orange County Resort) **Hoysala**, **Orange County Resort** - Flughafen FIT 77199) **Indus Valley** (ca. 2,5 Std) € 119 (Flughafen - Indus Valley FIT 77298, Indus Valley - Flughafen FIT 77299). **Visum/Gesundheitsvorschriften** siehe www.fitreisen.de. Alle ausländischen Touristen benötigen einen gültigen Reisepass und ein Visum, um in Indien einreisen zu können.