



AATHMA

AYURVEDA BEACH RESORT

Das **AATHMA AYURVEDA BEACH RESORT** ist die Schwestern-Anlage des Aathma Ayurveda Health Resorts und liegt nur wenige Gehminuten davon entfernt, am Balapitiya-Beach, an der Südwest-Küste Sri-Lankas. Die weitläufige Anlage, die Gartenanlage von Aathma Health sowie der ruhige Sandstrand bieten den Gästen viel Raum zum Entspannen. Genießen Sie authentische Ayurveda in moderner Umgebung. Erleben Sie die heilende Kraft des Ayurveda in und nehmen Sie an revitalisierenden Yoga- und Meditationseinheiten teil. Lassen Sie sich fallen in eine Welt der Ruhe und Regeneration und kehren Sie gestärkt in Ihren Alltag zurück.

Wenn Sie sich nicht zwischen den beiden Anlagen entscheiden können, fragen Sie gerne einen Kombiaufenthalt an. Verbringen Sie in jeder Anlage jeweils eine Woche und schöpfen Sie das Beste aus Ihrem Aufenthalt heraus: eine Woche im Grünen und eine Woche mit dem türkisernen Ozean direkt vor der Tür.

UNTERKUNFT:

SUPERIOR ZIMMER

Moderne und natürliche Einrichtung • Mit eigenem Balkon • Kingsize-Bett • Badezimmer mit WC, Dusche und Föhn • Bademantel • Safe und Telefon • Deckenventilator und Klimaanlage.



THERAPIEZENTRUM

Erleben Sie im Amal Tamara Ayurveda-Zentrum eine fachkundige Betreuung durch drei zertifizierte Ayurveda-Ärzte und 20 geschulte Therapeuten. Im ca. 344 m² großen Therapiezentrum werden die Gäste in insgesamt 30 Anwendungsräumen behandelt.

Einer der behandelnden Ärzte spricht deutsch, auf Wunsch können Sie bei den Konsultationen gerne eine deutschsprachige Übersetzerin hinzuziehen.

Der Behandlungsplan wird von Ihrem Arzt persönlich für Sie zugeschnitten und fokussiert sich auf Ihre Beschwerden und Wünsche.



AYURVEDA-BEHANDLUNGEN

Im Aathma Resort bekommt jeder Patient bei seiner Eingangsuntersuchung einen **individuellen Behandlungsplan** auf Basis seines Doshas und des Gesundheitszustands. Die Therapien und Behandlungen fokussieren sich auf die Aktivierung des Stoffwechsels, Stabilisierung des Immunsystems, ein besseres Körpergefühl, Stressmanagement und Konzentration, Gewichtsverlust und die Schaffung eines inneren und ruhigen Gleichgewichts.

Eine der Spezialisierungen ist die klassische **Panchakarma**-Therapie. Diese Kur ist darauf fokussiert, das Immunsystem zu stärken und den Körper zu revitalisieren.

Die Therapien in Aathma zielen auf ein ganzheitliches Erlebnis ab. Täglich bekommen Sie bis zu fünf Behandlungen, je nach Plan, die von Blütenbädern, Yogastunden, Thai Chi und Musiktherapie begleitet werden.

Wenn Sie eine traditionelle Panchakarma-Reinigungstherapie machen möchten, empfehlen wir Ihnen einen Aufenthalt von mindestens zwei Wochen.

Zudem ist einer der Ayurveda-Ärzte auf Akupunktur spezialisiert und wird dies bei Bedarf bei Ihrer Behandlung anwenden – selbstverständlich mit Ihrem Einverständnis.



YOGA (5x Wo.) & MEDITATION (1x Wo.) sind selbstverständlich im Kurpaket inkludiert Ergänzend fördern Yoga- und Meditationseinheiten das innere Gleichgewicht und unterstützen Körper, Geist und Seele nachhaltig auf dem Weg zu mehr Balance und Wohlbefinden.



AATHMA AYURVEDA BEACH RESORT €-Kurpreise pro Pers.:

ALLE AYURVEDA KURPAKETE HABEN DEN GLEICHEN PREIS	7 Nächte Kurpaket inkl. Vollpension & TRANSFERS		14 Nächte Kurpaket inkl. Vollpension & TRANSFERS		21 Nächte Kurpaket inkl. Vollpension & TRANSFERS		28 Nächte Kurpaket inkl. Vollpension & TRANSFERS	
	Doppelbelegung	Einzelbelegung	Doppelbelegung	Einzelbelegung	Doppelbelegung	Einzelbelegung	Doppelbelegung	Einzelbelegung
1. Mai – 31. Okt. 2026								
Superior Zimmer	1.000 €	1.310 €	1.785 €	2.270 €	2.565 €	3.230 €	3.345 €	4.190 €
1. Nov. - 30. Apr. 2027								
Superior Zimmer	1.215 €	1.660 €	2.175 €	2.920 €	3.135 €	4.180 €	4.095 €	5.440 €

Die Preise beinhalten

- ❖ TRANSFERS von/zum Flughafen COLOMBO
- ❖ Übernachtungen & Ayurvedische Vollpension; Kräutertee
- ❖ Tägl. bis zu 4 Kur-Anwendungen nach ärztl. Anweisung
- ❖ Eingangs- und Folgekonsultationen; Dosha-Bestimmung
- ❖ Tägl. Arztkonsultationen; Ernährungsberatung
- ❖ Ayurvedische, kurbegleitende Medikamente
- ❖ pro Wo.: 5x Yoga; 1x Meditation; 1x Koch-Vorführung
- ❖ 5 Halbtagesausflüge ab 14 Tg. Kur / 2 x bei 7 Tagen
- ❖ Vorträge über Ayurveda; Abendunterhaltung in der Saison
- ❖ Wi-Fi Internetverbindung
- ❖ Insolvenzversicherung des Veranstalters

Die Preise beinhalten NICHT:

- ❖ Ihre Flüge nach / von Sri Lanka; Flughafensteuern
- ❖ Kurverlängernde Medikamente für zuhause
- ❖ Zusätzliche Sprechstunden mit Spezialisten
- ❖ Getränke außerhalb des Kurangebotes
- ❖ Zusätzliche Ausflüge, Taxis, Trinkgelder, etc.
- ❖ Visumdienst gegen Gebühr

In diesem Resort ist es auch möglich, einen Begleitgast mitzunehmen ohne Kurbehandlungen. Die Preise dazu senden wir Ihnen auf Anfrage gerne zu.

Die Häufigkeit und Auswahl der Behandlungen obliegen der Empfehlung des Arztes je nach Diagnose.

RESORT EINRICHTUNGEN & DIENSTLEISTUNGEN

Rezeption mit Ausflugservice • WiFi Internet kostenlos • Eigener Strandbereich in der Nähe • Garten mit Swimmingpool

RESTAURANT: Nach der Einschätzung Ihres Ayurveda-Arztes wird Ihre empfohlene Ernährung im Detail an das Restaurantteam von Aathma weitergegeben, das sich um all Ihre Ernährungsbedürfnisse kümmert. Diese Empfehlungen werden sorgfältig vom Restaurantteamleiter befolgt, und alle Ihre individuellen Anforderungen werden in Abstimmung mit Ihrer Ernährung berücksichtigt. Sie haben die Möglichkeit, wöchentlich an Live-Kochvorführungen teilzunehmen, wo Sie eine Vielzahl an ayurvedischen Rezepten kennenlernen werden. Im Resort werden ausschließlich Ayurveda-Produkte von uns bekannten Lieferanten und Unternehmen verwendet.

UNTERHALTUNG / AUSFLÜGE: In Aathma haben Sie die Möglichkeit, neben Ihren Behandlungen an **Halbtagesausflügen** teilzunehmen, wenn dies mit Ihrem Arzt abgeklärt wurde. Einige der Ausflüge sind im Preis inbegriffen.

Als Besonderheit werden in Aathma auch **Musiktherapie** und **Tai Chi Kurse** angeboten, die sehr beruhigend wirkt auf Ihren Geist. Während der Saison können Sie sich am Abend auf ein abwechslungsreiches **Unterhaltungsprogramm** mit traditionellen Tänzen und einheimischen Darbietungen freuen.

In wenigen Gehminuten erreichen Sie den **Sandstrand**. Hier werden Liegen, Handtücher und Sonnendächer für Sie bereitgestellt. Oder Sie entspannen sich am hauseigenen Pool und genießen Sie eine wohltuende Abkühlung.

LAGE: Das Aathma Ayurveda Beach Resort liegt im Süden von Sri Lanka, etwa 40 km von der Stadt Galle entfernt. Der Transfer vom Flughafen Colombo dauert ca. 2 Stunden. Das Resort liegt direkt am Balapitiya Strand.



FAZIT:

Das Ayurveda Resort Aathma bietet die perfekte Mischung aus Komfort, Natur und ganzheitlicher Gesundheit. Die Zimmer sind gemütlich ausgestattet und bieten einen wunderbaren Rückzugsort, wo Sie sich entspannen können. Die Ayurvedabehandlungen und das professionelle Therapeutenteam helfen Ihnen, Körper und Geist in Einklang zu bringen. Das Aathma Resort ist ein wahres Paradies für alle, die eine Auszeit vom Alltag suchen und ihre Gesundheit auf natürliche Weise fördern möchten.