



Sri Lanka

Kosgoda
Südwest
küste

ANANDA Ayurveda Resort

In Kosgoda, etwa 70 km von Colombo entfernt, liegt das stilvolle - unter österreichischer Leitung stehende - **ANANDA Ayurveda Resort** an einem der schönsten Palmenstrände Sri Lankas. Ganzheit von Körper, Geist und Seele - unter diesem Motto steht dieses familiäre Ayurvedaresort in direkter Strandlage. Mit nur 13 Zimmern ist eine individuelle Betreuung während Ihrer authentischen Ayurvedakur gewährleistet. Ganz im Sinne des Sanskrit (singhalesisch „ananda“ übersetzt: Glückseligkeit und Freude) können Sie hier Kraft schöpfen, Ihre Sinne verwöhnen und Ihre Seele baumeln lassen. Im ANANDA Ayurveda Resort werden klassische Ayurveda Reinigungskuren (Panchakarma) durchgeführt. Deutschsprachige Gästebetreuung. Für Alleinreisende geeignet.

Raumträume



Das nach der indischen bau- und Gestaltungslehre Vastu errichtete Resort im klaren, modernen Stil bezieht geschmackvoll singhalesische Elemente in die Gestaltung der Räume ein. Gemütliche Sitzecken und der tropische Garten mit herrlichem Blick auf den Indischen Ozean gewährleisten Ruhe und Erholung.



8 Deluxe Zimmer (ca. 43 qm inkl. 8 qm Bad mit Regendusche, Fön, Kingsize Bett, Moskitonetz, Safe, Fön, Deckenventilator) im 1. Stock des Haupthauses mit großzügigem Balkon (ca. 11 qm) und herrlichem Meerblick. Die 5 Bungalows (ca. 36 qm inkl. 7 qm Bad) sind zum Indischen Ozean hin ausgerichtet und bieten die gleiche stilvolle Einrichtung mit Terrasse (ca. 15 qm). Kostenloses Wifi in der Lobby und im Restaurant, Infinity Pool





Ayurveda

Als wesentlicher Pfeiler in der ayurvedischen Lehre zählt die Ernährung. Um dem Rechnung zu tragen wird im ANANDA die ayurvedische Vollpension, nach einer ausführlichen Erstkonsultation, doshaneutral serviert.

Mit viel Einfühlungsvermögen werden Sie während Ihrer Ayurvedakur von der zertifizierten und erfahrenen Ayurveda-Ärztin Dr. Chamari und Ihrem professionellen, 7-köpfigen Therapeutenteam betreut. Im ANANDA werden folgende Reinigungskuren angeboten: Bei einem mind. 14 tägigen Aufenthalt die **ANANDA Panchakarma Kur** um eine tiefgreifende und nachhaltige Wirkung zu erzielen. Sie beinhaltet ca. 2 Stunden Behandlungsprogramm täglich je nach individuellem Therapieplan. Die Spezialkur: **ANANDA Moksha Kur** mit mindestens 20 Tagen Kuraufenthalt für Gäste nach längerer Erkrankung oder nach einer Operation, für ältere energielose Menschen, die die Behandlungszeit einer Panchakarma Kur von ca. 2 Stunden täglich zu intensiv empfinden. Die reduzierte Behandlungszeit von 1 bis 1 1/2 Stunden täglich gibt dem Körper genügend Zeit zur Regeneration. Die ANANDA Moksha Kur beinhaltet außerdem zusätzlich zu den Panchakarma-Elementen Spezialbehandlungen und Spezial-Kräuterzubereitungen, die auf das Krankheitsbild abgestimmt werden. Tägliche Yoga Asanas sind kurbegleitend enthalten.



Freizeit

Ausflug zum Tempel von Aluthgama, zur Schildkrötenfarm in Kosgoda, lange ausgedehnte Strandspaziergänge, Lesen unter Palmen am Pool, Ausflug nach Galle, u.v.m. Das ANANDA-Team ist Ihnen gerne bei der Planung Ihrer Ausflüge behilflich.

Das Besondere

Das ANANDA ist eines der noch wenigen kleinen, stillen Oasen der Ruhe in unserer hektischen Zeit. Hier dürfen Seele und Geist „baumeln“,

