



PRESSE-INFORMATION

Inhalt:

1. Ayurveda unter Schweizer Leitung in Indien und der Schweiz

Ajna Ayurveda Institute & Resort und Arya Ayurveda-Center

2. Ayurveda Spezialprogramm in Thailand

Professor (h.c.) Manfred Krames als persönlicher Betreuer

3. „Klopf Dich frei“ mit FIT REISEN im Hoher Vogelsberg

Seminarhaus Hoher Vogelsberg/BIOFITNESS Farm

4. Wieder bei FIT: Wellness in der Eifel

Carat Hotel Resort & Spa in Monschau

5. Großes Kur, Spa und Wellness FIT-Angebot in Marienbad

Marienbad Kur & Spa Hotels im Westen von Tschechien

Frankfurt am Main, 31. August 2005



PRESSE-INFORMATION

Ayurveda unter Schweizer Leitung in Indien und der Schweiz

Ajna Ayurveda Institute & Resort und Arya Ayurveda-Center

Frankfurt am Main, 31. August 2005. FIT REISEN bietet im Zusatzkatalog 2005/06 zwei Ayurveda Angebote unter Schweizer Management an: In Indien ab sofort das Ajna Ayurveda Institute & Resort bei Trivandrum. Das Haus verfügt über nur acht im asiatischen Stil gehaltene Zimmer und liegt nahe einer traumhaften Strandbucht an der Südküste Indiens. Das zugehörige Ayurveda-Center mit indischen Ärzten und Therapeuten steht unter professionellem Schweizer Management. Überall ist die Aura der indisch/schweizerischen Gastfreundlichkeit spürbar. Die Gäste können zwischen vier verschiedenen Ayurveda-kuren wählen: „Ayurveda Rücken und Gelenke“, „Ayurveda Panchakarma“, „Ayurveda Schlank“ und „Ayurveda For ever young“. Alle Kuren beinhalten ab sieben Übernachtungen die ayurvedische Vollpension, eine Untersuchung mit Pulsdiagnose, einen Behandlungs- und Ernährungsplan je nach gebuchtem Schwerpunkt sowie ayurvedische Kräuter-Medikamente, täglich Yoga, ayurvedischen Tee in der Lounge und Trinkwasser auf dem Zimmer sowie eine Fußmassage beim Hotel Check-In. Buchbar ist eine Ayurvedakur mit sieben Übernachtungen und Vollpension im Ajna Ayurveda Institute & Resort bei FIT REISEN ab 1.546 Euro inklusive Flug.

Ein indischer Arzt mit einem ausgebildeten Ayurveda Team erwartet FIT-Reisende im Arya Ayurveda-Center Zouz im schweizerischen Engadin. Die Gäste wohnen im Firstclass Posthotel Engiadina im historischen Dorfkern von Zouz, nur 15 Minuten von St. Moritz entfernt. Im hoteleignen Garten befindet sich der Ayurveda-Pavillon. Die Gäste können entweder „Ayurveda à la carte“ oder eines der weiteren vier von FIT REISEN angebotenen Ayurveda-Pakete wählen. Buchbar sind die Programme ab 614 Euro pro Person im Doppelzimmer mit vier Übernachtungen und Halbpension. Dieser Preis gilt für ein Pizhichil-Ayurvedaprogramm, das eine ayurvedische Behandlung pro Tag beinhaltet, inklusive ausführlicher Konstitutions- und Typenbestimmung. Alle Programme können miteinander kombiniert und auch verlängert werden.

Angebote aus dem FIT-Zusatzkatalog 2005/2006, weitere Informationen und Kataloge bei FIT, Ravensteinstraße 2, 60385 Frankfurt am Main, Telefon: 0049/(0)69/40 58 85-0, Fax: 0049/(0)69/40 58 85-12, www.fitreisen.de, E-Mail: info@fitreisen.de. Buchbar in allen Reisebüros und Reisebüroketten, in Deutschland und Österreich sowie exklusiv über KUONI Schweiz.



PRESSE-INFORMATION

Ayurveda Spezialprogramm in Thailand

Professor (h.c.) Manfred Krames als persönlicher Betreuer

Frankfurt am Main, 31. August 2005. Anwendungen der uralten asiatischen Gesundheitslehre Ayurveda können Gäste von FIT REISEN, die im Tao Garden Health Spa & Resort im Norden Thailands nächtigen, im interspa Ayurveda-Center genießen. Das speziell in Ayurveda geschulte Behandlungsteam von Professor (h.c.) Manfred Krames, der unter anderem an der Ayurveda-Universität in Colombo Vorträge hält, hilft den Gästen, die Harmonie der Körper-Geist-Einheit zu erreichen. FIT REISEN bietet erstmals ein Ayurveda Spezialprogramm mit Professor (h.c.) Krames als persönlichem Betreuer. Ziel der Programme ist es, den Gast in seine Mitte beziehungsweise zu sich selbst zurückzuführen. Die Ayurveda-Anwendungen stammen alle aus dem klassischen Purva-Karma und Pancha-Karma-Programm. Dazu gehören unter anderem Stirnguss, Ölanwendungen, Massagen, medizinische Bäder, Kräutersauna, Breipackungen, lokale Dampfanwendungen, Einläufe und Inhalationen sowie täglich statt findende Gespräche. Beide von FIT REISEN angebotenen Ayurveda-Kuren, „Ayurveda Spezial-Kur“ und „Ayurveda Spezial Intensiv-Kur“, sind ideal für Stressabbau, zur Regeneration, Gewinnung neuer Lebenskraft und Energie, Entschlackung und Entgiftung, Herstellung des Hormongleichgewicht, bei Lebenskrisen, mangelnder Lebensfreude, psychosomatischen Störungen, Trauer- und Trennungserfahrungen und Orientierungsverlust. Die „Ayurveda-Kur“ ist ab 1290 Euro pro Person im Doppelzimmer buchbar. Darin beinhaltet sind zwölf Übernachtungen mit Vollpension, Anamnese, Einführungsgespräch, Diagnose, Erstellung des Therapieplans, täglich ein bis zwei ayurvedische Therapien sowie circa einstündige geführte Meditationen und Gespräche mit dem Ayurveda-Cheftherapeut oder seinem Beauftragten, Einnahme ayurvedischer Arzneien und Tees, morgens und abends Unterweisung von Tai Chi und/oder Yoga, Ernährungsberatung, Benutzung von Frischwasserpool, Fitnessraum, Kinoraum und Lesecke sowie ein Abschlussgespräch mit Empfehlungen.

Angebote aus dem FIT-Zusatzkatalog 2005/2006, weitere Informationen und Kataloge bei FIT, Ravensteinstraße 2, 60385 Frankfurt am Main, Telefon: 0049/(0)69/40 58 85-0, Fax: 0049/(0)69/40 58 85-12, www.fitreisen.de, E-Mail: info@fitreisen.de. Buchbar in allen Reisebüros und Reisebüroketten, in Deutschland und Österreich sowie exklusiv über KUONI Schweiz.



PRESSE-INFORMATION

„Klopf Dich frei“ mit FIT REISEN auf der BIOFITNESS Farm Seminarhaus Hoher Vogelsberg/BIOFITNESS Farm

Frankfurt am Main, 31. August 2005. Im Seminarhaus Hoher Vogelsberg/BIOFITNESS Farm in Schotten-Burkhards können Kunden von FIT REISEN ab sofort zwei unterschiedliche Seminare besuchen: „Meridianklopfen“ und „Japanisches Heilströmen“.

Der Körper verfügt über ein tastbares Energiesystem, die Meridiane. Dieser Meridiankreislauf ist den Körpersystemen Blutkreislauf, Nerven- sowie Atemsystem übergeordnet und versorgt Körper, Geist und Seele mit Energie. Nur bei ordnungsgemäßem Fließen dieser Energie funktioniert das „Innere Heilsystem“. Das „Meridianklopfen“ ist eine neue Methode aus der energetischen Psychologie mit dem Ziel, ein Leben ohne Ängste zu ermöglichen. Unter dem Motto „Klopfen Sie sich frei“ erlernen hier die Seminarteilnehmer das Auflösen von emotionalen Stressblockaden auf den Energieverläufen durch einfaches Beklopfen von Meridian-Energiepunkten.

Beim „Japanisches Heilströmen“ handelt es sich um eine Heilmethode, überliefert aus altem Volkswissen, die helfen soll, Blockaden zu lösen und die Heilung zu unterstützen. FIT-Gäste lernen, dass sich auf den Meridianverläufen bestimmte Energiepunkte befinden. Werden diese „geströmt“, also mit den Fingerspitzen gehalten, können die Meridiane und Energieströme gestärkt werden.

Beide Seminare sind bei FIT REISEN im Zusatzkatalog 2005/06 buchbar und enthalten folgende Leistungen: Den Seminaaraufenthalt von Freitagabend bis Sonntagmittag im Seminarhaus Hoher Vogelsberg/BIOFITNESS Farm mit zwei Übernachtungen in einfachen Dorfpensionen in der näheren Umgebung, Vollpension sowie Obst, Kaffee, Tee und Mineralwasser. Buchbar ist „Meridianklopfen“ bei FIT REISEN ab 365 Euro und „Japanisches Heilströmen“ ab 335 Euro pro Person im Doppelzimmer.

Angebote aus dem FIT-Zusatzkatalog 2005/2006, weitere Informationen und Kataloge bei FIT, Ravensteinstraße 2, 60385 Frankfurt am Main, Telefon: 0049/(0)69/40 58 85-0, Fax: 0049/(0)69/40 58 85-12, www.fitreisen.de, E-Mail: info@fitreisen.de. Buchbar in allen Reisebüros und Reisebüroketten, in Deutschland und Österreich sowie exklusiv über KUONI Schweiz.



PRESSE-INFORMATION

Wieder bei FIT: Wellness in der Eifel

Carat Hotel Resort & Spa in Monschau

Frankfurt am Main, 31. August 2005. In der Zusatzausgabe zum FIT *REISEN* Jahreskatalog 2005 präsentiert FIT *REISEN* wieder das Vier-Sterne Carat Hotel Resort & Spa Eifel. Am Rande der Altstadt mitten im romantischen mittelalterlichen Städtchen Monschau gelegen, eignet sich das Haus ideal für Ausflüge in die Eifel wie zum Beispiel in den Naturpark „Hohes Venn“ oder in die nahe gelegene Karlstadt Aachen. FIT-Reisende stehen insgesamt zehn Packages im Carat Hotel zur Verfügung. Dabei haben sie die Auswahl zwischen den verschiedensten Arten von Arrangements – von exotischen wie „1001 Nacht“, „Balinesische Märchen“ oder „Chinesische Energiefluss-Tage“ über Pakete wie „Bonnie & Clyde“ bis hin zu speziellen Programmen für sie mit „Beauty Lady like“ oder ihn mit „Men de luxe“.

Das Highlight im Carat Hotel Resort & Spa ist aber das Heilfasten nach der Methode Dr. Buchinger. Diese Methode beinhaltet den Verzicht auf feste Nahrung sowie Genussmittel und eignet sich vor allem zur körperlichen Reinigung und Regeneration sowie zum Bewusstwerden und zur Selbstfindung. Bei FIT *REISEN* sind acht Tage Heilfastenkur mit sieben Übernachtungen im Carat Hotel schon ab 943 Euro pro Person im Doppelzimmer buchbar. An den Entlastungs- und Aufbau Tagen erhalten Gäste auf das Programm abgestimmte Mahlzeiten, während des Fastens Gemüsebrühen, Tees und Heilwasser. Informationsgespräche, Ernährungsberatung sowie ärztliche Betreuung ist ebenfalls inklusive. Zudem genießen Fastende mehrere Anwendungen wie zum Beispiel Heublumenpackung, Rücken- oder Fußreflexzonenmassage, Fußbad, Wirkstoffampulle, Atembehandlung oder Gesichtspackung. Darüber hinaus enthält das Heilfasten-Arrangement eine große Gesichtsbildung, Pediküre und Maniküre, Lymphdrainage, Rücken-, Gesicht-Kopf-Nacken- sowie Igelball-Massage.

Angebote aus dem FIT-Zusatzkatalog 2005/2006, weitere Informationen und Kataloge bei FIT, Ravensteinstraße 2, 60385 Frankfurt am Main, Telefon: 0049/(0)69/40 58 85-0, Fax: 0049/(0)69/40 58 85-12, www.fitreisen.de, E-Mail: info@fitreisen.de. Buchbar in allen Reisebüros und Reisebüroketten, in Deutschland und Österreich sowie exklusiv über KUONI Schweiz.



PRESSE-INFORMATION

Großes Kur, Spa und Wellness FIT-Angebot in Marienbad

Marienbad Kur & Spa Hotels im Westen von Tschechien

Frankfurt am Main, 31. August 2005. Im Westen der Tschechischen Republik, nur etwa 100 Kilometer nordöstlich der Hauptstadt Prag und nur wenige Kilometer von der tschechisch-deutschen Grenze entfernt, befindet sich der malerisch in einem Tal gelegene Kurort Mariánské Lázně (zu Deutsch Marienbad). Der 18-Loch Golfplatz Marienbad ist bei Golfern bekannt und beliebt. Prachtige Jugendstil Architektur sowie ein Leben reich an kulturellen, sportlichen und gesellschaftlichen Ereignissen schaffen eine einzigartige Atmosphäre in dieser vielbesuchten Kurstadt. Die traditionelle Behandlungsform in Marienbad basiert auf der wohltuenden Wirkung von natürlichen Heilmitteln: Mineralquellen, Moor, Naturgas CO₂ und ausgezeichnete klimatischen Bedingungen. Damit sind in Marienbad ideale Voraussetzungen für die Behandlung von einem ganzen Spektrum an Erkrankungen vorhanden – von Krankheiten des Bewegungsapparates über Nieren- und Harnweg-, Atemwegs-, Verdauungstrakt- und Stoffwechselerkrankungen bis hin zu gynäkologischen Beschwerden.

FIT *REISEN* bietet dort, in Kooperation mit den Marienbad Kur & Spa Hotels, insgesamt sechs Häuser in verschiedenen Preisklassen und mit unterschiedlichem Angebot an.

So ist beispielsweise das Drei-Sterne Kurhotel Centrální Lázně schon ab 329 Euro pro Person für eine einwöchige „Kur zur Probe“ buchbar. Darin enthalten sind neben sieben Übernachtungen im Doppelzimmer mit Halbpension je zweimal Mineralbad und klassische Teilmassage sowie je dreimal Gasinjektion und Elektrotherapie. Ärztliche Konsultation sowie eine Trinkkur sind ebenfalls inklusive. Alternativ bietet FIT auch „Anti-Stress-Woche(n)“ an. Ab 364 Euro pro Person für sieben Übernachtungen im Doppelzimmer mit Halbpension entspannen Besucher bei Mineralbädern, Fußreflexzonen- und Teilmassagen und CO₂ Gasbädern. Zusatzbehandlungen wie Akupunktur, Laser- oder Sauerstofftherapie sind auf Anfrage möglich. Das Haus selbst ist ein elegantes Hotel mitten im Kurzentrum, nur wenige Schritte von der Kurkolonnade und den Parkanlagen entfernt.



PRESSE-INFORMATION

Ebenfalls mit drei Sternen ausgezeichnet ist das Kurhotel Vltava-Berounka. Ruhig direkt am Waldrand gelegen, bietet das Haus einen schönen Ausblick auf Marienbad. Hier buchen FIT-Reisende eine „Klassische Komplexe Heilkur“ ab 315 Euro pro Person im Doppelzimmer mit Halbpension. Hier sind ebenfalls sieben Übernachtungen inklusive, die Anwendungen werden vor Ort nach der Konsultation mit dem Kurarzt individuell festgelegt. Günstig: Zwischen dem 13. November und 25. Dezember 2005 sowie zwischen dem 3. und 31. Januar 2006 bekommen FIT-Reisende dank des **fit plus**-Angebots pro Woche einen Tag geschenkt – sechs Tage zahlen, sieben Tage bleiben, 12 = 14.

Eine Sterne-Klasse höher liegt das Grandhotel Pacifik. Zentral an der Hauptstraße Marienbads gelegen, offeriert das Vier-Sterne Grandhotel Pacifik ein besonderes Schmankerl: Hier können Entspannungs-Suchende ein „Shiatsu-Wellness & Relax“ Arrangement buchen. Ab 399 Euro pro Person für sieben Übernachtungen im Doppelzimmer mit Halbpension ist neben den regulären Kuranwendungen auch eine Massage aus dieser japanischen Druck-Akupunktur-Therapie im Preis enthalten. Natürlich ist die Benutzung des neuen, hoteleigenen, Schwimmbads, Whirlpools, Sauna und der Erlebnisdusche inklusive.

Ebenfalls im Vier-Sterne-Segment liegen die Schwester-Hotels Hvězda und Skalník. Hier bietet FIT *REISEN* neben Packages wie der „Klassischen Komplexen Heilkur“ oder der „Regenerationskur“ auch eine Schlankheitskur und eine Sauerstoff-Mehrschritt-Therapie nach Professor Adrenne an. Die „Schlankheitskur intensiv“ ist ab 616 Euro pro Person für sieben Übernachtungen im Doppelzimmer verfügbar, die „Sauerstoff-Mehrschritt-Therapie“ kostet ab 476 Euro bei sieben Übernachtungen im Doppelzimmer mit Halbpension. In jedem Arrangement sind verschiedene Anwendungen pro Tag enthalten, die unter ärztlicher Aufsicht durchgeführt werden.

Mit dem Kurhotel Nové Lázně hat FIT *REISEN* zudem ein Fünf-Sterne Luxushotel in Marienbad im Programm. Das Jugendstil-Gebäude gilt als das architektonisch schönste Kurhotel der Stadt und liegt direkt in der Stadtmitte am Kurpark. Natürlich sind auch hier klassische Kuren buchbar. Zudem bietet das Hotel das Arrangement „Lebenselixier für Ihn“ an, das ab 567 Euro buchbar ist. Der Preis enthält sieben Übernachtungen im Doppelzimmer mit Halbpension sowie je fünf Mineralbäder und trockene CO₂ Gasbäder, je



PRESSE-INFORMATION

zweimal Hydrotherapie, klassische Teilmassage und Gasinjektion. Außerdem sind je dreimal Paraffinwickel und Ultraschall-Prostatauntersuchung inklusive. Royal verwöhnen lassen sich Hotelgäste mit dem Arrangement „Königliche Impressionen“. Ab 532 Euro pro Person beinhaltet das Paket sieben Übernachtungen im Doppelzimmer mit Vollpension sowie zwei klassische Teilmassagen, drei Mineralbäder, je einmal Hydrotherapie und Aqua-Gymnastik sowie drei CO₂ Gasbäder.

Mit der Herausgabe des Zusatzkatalogs 2005 bietet FIT *REISEN* zudem in fünf der sechs Häuser Weihnachts- und Silvesterspecials an. Für einen Aufschlag von 22 bis 24 Euro pro Person und Übernachtung (je nach Hotelkategorie) auf eine „Komplexe Heilkur“ erleben Gäste des Kurhotels Nové Lázně, des Grandhotels Pacifik, der Kurhotels Hvězda und Skalník sowie im Kurhotel Vltava-Berounka „Böhmische Weihnachten und Silvester“. Zusätzlich zu den Leistungen der „Komplexen Heilkur“ ist dann noch ein Weihnachts- und Silvesterkonzert, ein festliches Heiligabend-Menü sowie eine Silvesterfeier mit Menü und Programm im Preis enthalten.

Angebote aus dem FIT-Zusatzkatalog 2005/2006, weitere Informationen und Kataloge bei FIT, Ravensteinstraße 2, 60385 Frankfurt am Main, Telefon: 0049/(0)69/40 58 85-0, Fax: 0049/(0)69/40 58 85-12, www.fitreisen.de, E-Mail: info@fitreisen.de. Buchbar in allen Reisebüros und Reisebüroketten, in Deutschland und Österreich sowie exklusiv über KUONI Schweiz.