

PRESSE-INFORMATION

FIT Reisen: Anti-Stress-Management mit Hilfe von Ayurveda ***Entschleunigung – Harmonisierung – Aktivierung***

Frankfurt, 17. Juli 2013. Ayurveda ist eine 2000 Jahre alte Wissenschaft vom Leben, basierend auf den drei Doshas Vata, Pitta und Kapha. Diese sind für die verschiedenen Funktionen im Körper-Geist-System zuständig und sollten zur besseren Gesundheit sowie Wohlbefinden im Gleichgewicht sein. Wird eines der Doshas zu stark oder zu schwach, erkrankt der Mensch.

Malerisch auf einem Hügel in der mediterranen Kulturlandschaft „La Plà“, auf der beliebten Mittelmeerinsel Mallorca, liegt das Resort **Ayurveda Mallorca – House of Silence**. In der Ruhe dieser Ayurveda-Oase mit einzigartiger Flora und traumhaftem Blick in das weite Tieflandtal können Kurgäste zu Ruhe und neuer Kraft finden. Die exzellente, ayurvedische Behandlung und Versorgung in Kombination mit dem wohltuenden



Mittelmeerklima sorgen für optimale Ergebnisse. Zur Aktivierung der Selbstheilungskräfte, Stärkung des Immunsystems sowie erlangen neuer Energie, bietet das Resort die Shamana-Kur als Entschleunigungs-Kur an. Bei sechs Übernachtungen inklusive ayurvedischer Vollpension, Konsultation, Bestimmung des Konstitutions-Typs (Dosha), individuellem Behandlungs- und Ernährungsplan, täglich drei bis fünf Ayurveda-Anwendungen sowie Pranayama, Yoga Nidra und Meditation zahlen FIT-Urlauber ab 1.620 Euro pro Person im Doppelzimmer.



Das **Chariot Beach Resort****** liegt an der Ostküste Indiens direkt am indischen Ozean und in der Nähe der historischen Stadt Mahabalipuram. Auf einer kleinen Anhöhe gelegen, bietet das idyllische Strandresort einen herrlichen Blick auf die Küste und die Bucht von Bengalen. Im Ayurvedic Wellness & Spa wartet unter anderem eine personalisierte Ayurveda-Kur.

PRESSE-INFORMATION

Geradezu ideal geeignet zur Stärkung der Gesundheit und Vitalität, als Verjüngungskur oder zum Abnehmen. Bei FIT Reisen beinhaltet dieses attraktive Arrangement viele Leistungen: 14 Übernachtungen inklusive ayurvedische Vollpension, Eingangs- sowie Abschlusskonsultation durch den Ayurveda-Arzt, tägliche Kontrolluntersuchungen durch den Ayurveda-Arzt, ein individueller Ernährungs- und Diät-Plan, täglich zwei Stunden Ayurveda-Anwendungen, ayurvedische Medizin nach Verordnung, tägliche Yoga und Meditation sowie einen Tagesausflug nach Mahabalipuram. Buchbar ist das Programm ab 1.270 Euro pro Person im Doppelzimmer.

An der Westküste Sri Lankas, direkt am bekannten Negombo-Beach, liegt das **Golden Star Beach Hotel** in einer exotischen Gartenanlage. Das hoteleigene Lotus Ayurvedic-Center & Spa steht unter der Leitung von professionellen Ayurveda-Ärzten und Therapeuten. Auf einer Fläche von rund 1.500 Quadratmetern bietet das Resort genügend Raum für individualisierte,



authentische Ayurveda-Kuren. Das Anti-Stress & Burn-out Programm dient der Stressbewältigung, Entgiftung und Entspannung. Dies erzielen FIT-Gäste bei 13 Übernachtungen inklusive ayurvedischer Vollpension durch Arzt-Konsultationen, einen individuellen Behandlungsplan, täglich fünf bis sieben ayurvedischen Behandlungen sowie fünf Yoga- und Meditations-Sitzungen. Ab 1.185 Euro pro Person im Doppelzimmer entfliehen Erholungssuchende mit FIT Reisen dem stressigen Alltag.

Bilder und Grafiken zum neuen Katalog, den neuen Hotels und diversen Themen sowie Firmenlogo und Fotos der Geschäftsführung finden Sie auf dem FIT Reisen Media-Server (FTP): www.fitreisen-media.de // User: u50261336-presse // Passwort: fitreisen

Bitte beachten Sie: Das Ihnen überlassene Bildmaterial darf nur in Verbindung mit Reisen von FIT Gesellschaft für gesundes Reisen mbH sowie unter Angabe des abgebildeten Hotels genutzt werden. Eine Verwendung darüber hinaus bedarf der vorherigen, schriftlichen Genehmigung und ist kostenpflichtig. Die Weitergabe des Bildmaterials an Dritte ist untersagt.