

## PRESSE-INFORMATION

**Inhalt des FIT-Pressedienstes Juli / August 2011:**

### **Ayurveda-Kuren bei FIT Reisen**

- FIT-Special in Indien – bis zu vier Tage geschenkt**  
**Bei jeder Ayurvedawoche ist ein Ayurvedatag gratis**  
*Somatheeram Ayurveda Resort und Manaltheeram Ayurveda Beach Village,  
Kerala, Indien*
- Ayurveda-Kur am Strand von Kerala**  
**Mit Hilfe von Ayurveda das innere Gleichgewicht finden**  
*Beach & Lake Ayurvedic Resort, Kerala, Indien*
- Rundumwohlühl-Paket in Sri Lanka**  
**Zwei Wochen Ayurveda intensiv für einen gesunden Lebensstil**  
*Barberyn Reef Ayurveda Resort, Beruwela, Sri Lanka*
- Original Ayurveda-Urlaub in Bad Orb**  
**Batterien auftanken beim zweitägigen Ayurveda-Schnuppern im Spessart**  
*Oasis Ayurveda Villa am Park, Bad Orb, Deutschland*
- Aktive Regeneration mit Ayurveda**  
**Hochwertige Ayurveda Kur unter dem blauen Himmel von Ma-deira**  
*Sport Hotel Galosol \*\*\*\*, Madeira, Portugal*

Frankfurt am Main, 12. Juli 2011

## PRESSE-INFORMATION

### Hintergrundinformation Ayurveda

Ayurveda ist eine aus Indien stammende komplexe Heillehre, die auch als „Mutter der Medizin“ bezeichnet wird. Ihre ältesten Schriften sind bereits mehr als 5.000 Jahre alt. Der Begriff selbst stammt aus der altindischen Hochsprache Sanskrit und setzt sich aus den Wörtern „Ayus“ (Leben) und „Veda“ (Wissen) zusammen. Übersetzt bedeutet Ayurveda „das Wissen vom langen Leben“.



Foto: Anwendung im

*Somatheeram Ayurveda Resort*

Ayurveda ist als Therapiemethode vielseitig einsetzbar und eignet sich sowohl zur Heilung als auch zur Vorbeugung von Krankheiten, zur Verjüngung, Revitalisierung oder einfach zur Steigerung des Wohlbefindens. Ayurveda gewinnt durch den ganzheitlichen Ansatz, der die individuelle Lebenssituation des Einzelnen mit einbezieht, in unserer heutigen hektischen Gesellschaft mit ihren vielen unterschiedlichen Stressfaktoren und deren Folgen immer mehr an Bedeutung.

Ziel einer jeden Ayurveda-Behandlung ist, das Gleichgewicht von Körper, Geist und Seele wieder herzustellen. Diese Balance ist nach ayurvedischer Lehre die Voraussetzung für Gesundheit, Vitalität, mehr Energie, Freude und Leistungsfähigkeit. Am Anfang jeder Ayurveda-Kur steht das Herausfinden des individuellen Konstitutionstyps, der auf den drei energetischen Grundkräften, den sogenannten Doshas Vata, Pitta und Kapha fußt. Ziel der verschiedenen Behandlungsmethoden ist es, die Doshas wieder in ein harmonisches Gleichgewicht zu bringen. Der Ausgleich der drei Doshas ist nach ayurvedischer Überzeugung auch die Grundvoraussetzung für ein langes, gesundes und harmonisches Leben.

FIT REISEN vermarktet in diesem Jahr zwölf Ayurveda-Resorts in Sri Lanka sowie zwölf (ab Sommer mindestens 17) weitere Anlagen in Indien. Das gesamte Ayurveda-Programm einschließlich der Angebote in Europa hat FIT REISEN in einer 28-seitigen Broschüre zusammengefasst, die online unter [www.fitreisen.de](http://www.fitreisen.de) oder telefonisch unter 069 / 40 58 58 0 kostenlos erhältlich ist.

## PRESSE-INFORMATION

### **FIT-Special in Indien – bis zu vier Tage geschenkt**

### **Bei jeder Ayurvedawoche ist ein Ayurvedatag gratis**

*Somatheeram Ayurveda Resort und Manaltheeram Ayurveda Beach Village, Kerala, Indien*

Frankfurt am Main, 12. Juli 2011. Ayurveda in seiner reinsten Form erleben FIT-Gäste in den mehrfach ausgezeichneten Schwesterhotels Somatheeram Ayurveda Resort und Manaltheeram Ayurveda Beach Resort im indischen Urlaubsparadies Kerala südlich von Trivandrum. Am Hang eines tropisch grünen Hügels und nur wenige Meter vom feinsandigen Chowara Strand entfernt bieten die beiden Anlagen ideale Voraussetzungen für einen rundum entspannten Wellness-Urlaub für Körper, Geist und Seele.

Noch bis zum 31. Oktober 2011 profitieren FIT-Gäste in beiden Resorts von einem lukrativen Sommer-Special. Wer sieben Tage in einem der Resorts verbringt, bekommt einen Gratistag geschenkt, bei einem 14-tägigen Aufenthalt sind zwei Tage kostenlos. Bei 21 gebuchten Urlaubstagen zahlen FIT-Gäste nur für 18, bei einer Reisedauer von 28 Tagen sind sogar vier Tage gratis. Eine einwöchige „Klassische Ayurvedakur“ ist inklusive halbtägigem Stadt- oder Backwatausflug und Transfer vom und zum Flughafen Trivandrum so bereits ab 618 Euro pro Person buchbar.

Das Arrangement „Klassische Ayurvedakur“ enthält mindestens sieben Übernachtungen, die ayurvedische Vollpension inklusive Getränke, tägliche Arztkonsultationen und -kontrollen, die Eingangs- und Enduntersuchung, die Bestimmung des individuellen Konstitutionstyps, einen persönlichen Ernährungs- und Behandlungsplan, tägliche Yoga- und Meditationseinheiten sowie alle ärztlich verordneten ayurvedischen Anwendungen. Das Programm soll in erster Linie der Regeneration und Entschlackung dienen. Ab einer Aufenthaltsdauer von 21 Tagen kann es überdies als Schlankheitskur mit spezieller Ayurvedadiät gebucht werden.

Im mehr als 5.000 Quadratmeter großen, gemeinsamen Ayurveda-Center genießen die Gäste des Somatheeram Ayurveda Resorts und Manaltheeram Ayurveda Beach Resorts mehr als 30 traditionelle Anwendungen wie ayurvedische Massagen oder Stirn-Öl-Güsse. Auf ihrem Weg zur inneren Harmonie werden die Wellness-Urlauber sowohl von einem exzellent ausgebildeten Ärzte- und Therapeutenteam als auch von einem erfahrenen Guru begleitet. --- Angebote aus dem FIT-Jahreskatalog 2011 ---

## PRESSE-INFORMATION

### Ayurveda-Kur am Strand von Kerala

#### **Mit Hilfe von Ayurveda das innere Gleichgewicht finden**

*Beach & Lake Ayurvedic Resort, Kerala, Indien*

Frankfurt am Main, 12. Juli 2011. Inmitten der idyllischen Landschaft von Kerala, umgeben von Flüssen, Seen und Meer, bietet FIT REISEN erholsame Ferien im Beach & Lake Ayurvedic Resort. Das im traditionellen Stil gebaute Hotel ist mit dem „Green Leaf Award“ ausgezeichnet, der höchsten Auszeichnung in Kerala für authentisches Ayurveda. Bereits ab 490 Euro pro Person können sich FIT-Gäste hier für eine Woche einer Ayurveda-Kur unterziehen, die unter anderem gegen Symptome wie Stress, Migräne, Kreislauf- und Herzbeschwerden wirkt. Unter der Leitung von Chefarzt Dr. V. Franklin, einer der berühmtesten Ayurveda-Ärzte Keralas, praktizieren die qualifizierten Ayurveda-Ärzte und -Therapeuten hier die uralte indische Heilmethode.

Zu Beginn steht eine ärztliche Untersuchung, bei der ein Arzt den Konstitutionstyp bestimmt und einen individuellen Behandlungsplan erstellt. Das Paket beinhaltet verschiedene Anwendungen, wie beispielsweise Ganzkörperöl-Massagen, welche die körpereigene Reinigung und Entgiftung unterstützen. Auch Kopfmassagen, die die Durchblutung fördern, Nervenbahnen geschmeidiger machen und Verspannungen lösen, gehören mit dazu. Der sogenannte Stirnölguss – Shirodhara, auch die Königsbehandlung genannt – wirkt beruhigend auf den Körper, entspannt die Muskeln und ist somit sehr wirkungsvoll gegen Stress, Verkrampfungen und innere Blockaden. Ebenfalls enthalten sind Schwitzkuren (Pinda Sweda), Kräuterbäder, Dampfbäder sowie vom Arzt verordnete Kräutermedizin.

Für das leibliche Wohl sorgt das Ayurveda-Restaurant. Hier gibt es täglich vielfältige Gerichte aus der regionalen und internationalen Küche sowie speziell abgestimmte Ayurveda-Speisen, aber auch nicht-vegetarische Spezialitäten.

Zur Unterstützung der Anwendungen bietet das Hotel begleitende Aktivitäten wie Yoga und Meditationen an. Bei einem Ausflug zu den nahegelegenen Seen haben FIT-Gäste die Gelegenheit, eine traditionelle Holzbootfahrt anzutreten, um die Vielfalt der Natur zu bestaunen und die einheimischen Wasservögel aus der Nähe zu beobachten.

--- Angebote aus dem FIT-Jahreskatalog 2011 ---

## PRESSE-INFORMATION

### Rundumwohlfühl-Paket in Sri Lanka

#### **Zwei Wochen Ayurveda intensiv für einen gesunden Lebensstil**

*Barberyn Reef Ayurveda Resort, Beruwela, Sri Lanka*

Frankfurt am Main, 12. Juli 2011. An der Westküste Sri Lankas erleben FIT-Reisende im Barberyn Reef Ayurveda Resort die wohltuende Wirkung der indischen Heilkunst. Das in den letzten Jahren renovierte und ausgebauten Resort ist mit seinem Meerwasser-Pool, dem Ayurveda-Garten und dem hauseigenen Ayurveda-Center bestens gerüstet für die Bedürfnisse der FIT-Gäste.

Beim aktuellen Ayurveda Sommer-Spezialangebot von FIT REISEN erhalten Gäste jede zweite Übernachtung im Barberyn Reef Ayurveda Resort kostenlos dazu. Die vierzehntägige Ayurveda-Kur inklusive Vollpension ist so bereits ab 1.147 Euro pro Person im Doppelzimmer buchbar. Das Angebot gilt für Reisen in der Zeit vom 24. April bis 07. November 2011 bei einem mindestens 13-tägigen Aufenthalt, nur in Kombination mit Buchung der Anreise über FIT REISEN.

In dem Paket enthalten sind die Betreuung durch einen Ayurveda-Arzt, der den Körpertyp (Dosha), den Konstitutionstyp und Gesundheitszustand des Gastes bestimmt. Er erstellt daraufhin den Ayurveda-Plan, der den individuellen Bedürfnissen eines jeden Gastes entspricht. Die Behandlung beinhaltet verschiedene Anwendungen der ayurvedischen Heilkunst, wie Kräuter-Öl-Ganzkörpermassagen, Kopfmassagen, Shirodhara-Stirnölguss, Inhalationen oder Dampf-Kräuterbäder. Der Gast hat die Möglichkeit, drei bis fünf Mal täglich eine solche Behandlung, für die nur natürliche Heilmittel verwendet werden, zu genießen.

Das Resort bietet außerdem regelmäßig Yoga und Thai Chi-Unterricht sowie ein abwechslungsreiches Unterhaltungsprogramm. Im Ayurveda-Kosmetikstudio warten Behandlungen, die auf ganz natürliche Weise die Reisenden noch etwas schöner aussehen lassen. Einmal pro Woche gibt es außerdem einen Ayurveda-Kochkurs, bei dem Spezialisten die Geheimnisse der ayurvedischen Kochkunst weitergeben. Ebenfalls im Preis inbegriffen sind der Flughafentransfer sowie zwei bis drei Exkursionen pro Woche, bei denen die Teilnehmer die Umgebung erkunden.

--- Angebote aus dem FIT-Jahreskatalog 2011 ---

## PRESSE-INFORMATION

### Original Ayurveda-Urlaub in Bad Orb

### **Batterien auftanken beim zweitägigen Ayurveda-Schnuppern im Spessart**

*Oasis Ayurveda Villa am Park, Bad Orb, Deutschland*

Frankfurt am Main, 12. Juli 2011. Nur wenige Gehminuten vom Kurpark entfernt liegt in Bad Orb die Oasis Ayurveda Villa am Park. FIT-Reisende können auch für nur wenige Tage mitten in Deutschland ihre Batterien mit Original Ayurveda wieder aufladen.

Im komplett ausgestatteten Ayurveda-Center kümmern sich die Ayurveda-Ärztin und professionelle Ayurveda-Therapeuten aus Sri Lanka mit langjähriger Erfahrung um die FIT-Gäste. Das Ambiente mit der fernöstlichen Dekoration, die zu einem großen Teil von der Zimtinsel im Süden Indiens stammt, sorgt für eine einladende und gemütliche Atmosphäre.

Ab 430 Euro pro Person mit zwei Übernachtungen im Doppelzimmer verwöhnt das Ayurveda-Team die FIT-Reisende drei Ayurveda-Tage lang zwei Stunden täglich. Denn auch schon ein kurzer Aufenthalt bringt neue Energie und Wohlbefinden. Zu Beginn steht die Konsultation der Ayurveda-Ärztin, die den Konstitutionstyp bestimmt und einen individuell abgestimmten Plan bezüglich der Ernährung und Behandlung erstellt. In den zweistündigen Behandlungen sind Anwendungen wie Kopf-, Fuß-, Intensiv- und Ganzkörpermassagen enthalten. Sie wirken gegen Symptome wie Stress, Verspannungen und Schmerzen, unterstützen den Körper und dienen der Stärkung der inneren Balance. Inhalationen, Dampfbäder und Kräuterbäder helfen bei der Befreiung der Atemwege, entgiften den Körper und entspannen die Muskeln. Täglich angebotene Yoga-Lektionen unterstützen die Anwendungen. Im hoteleigenen Restaurant sorgt das Team von Ayurveda-Köchen für das Wohlergehen der Gäste.

Die nahe gelegene Toskana Therme bietet das einzigartige Erlebnis Baden in Klang, Farbe und Licht. Aktive erkunden beim Wandern oder Mountainbiking die Umgebung des Spessart-Waldes. Inmitten des Panoramas der Spessart, Rhön und Vogelsberg können interessierte Gäste auf den 17 Golfplätzen der Region ihr Talent unter Beweis stellen. Auch für technisch weniger erfahrene Spieler bietet der Club Schnupperkurse als Einführung in das Golfspiel an.

--- Angebote aus dem FIT-Jahreskatalog 2011 ---



## PRESSE-INFORMATION

### **Aktive Regeneration mit Ayurveda**

#### **Hochwertige Ayurveda-Kur unter dem blauen Himmel von Madeira**

*Sport Hotel Galosol \*\*\*\*, Madeira, Portugal*

Frankfurt am Main, 12. Juli 2011. Auf der warmen Südseite der portugiesischen Insel Madeira erwartet das Sport Hotel Galosol FIT-Gäste mit einem hochwertigen Angebot für aktive Regeneration. Das Vier-Sterne-Resort liegt direkt am Meer und überzeugt neben seinem malerischen Panorama mit Ayurveda, Yoga, Wandern und Tauchen.

Die einwöchige Ayurveda-Kur ist inklusive Vollpension ab 897 Euro pro Person im Doppelzimmer buchbar. Von der umfassenden Konstitutionsbestimmung bis zur ausführlichen Ernährungsberatung ist alles dabei. In der Ruheoase der Onda Revital Lounge kümmern sich die deutschsprachigen Ayurveda-Therapeuten mit professioneller Ausbildung um die FIT-Gäste.

Während eines einwöchigen Aufenthalts erhält der Gast täglich gratis Kräutertee und zwei ayurvedische Behandlungen. Dies beinhaltet Anwendungen wie beispielsweise die Padabhyanga, eine ayurvedische Fuß- und Beinbehandlung zur Stärkung der inneren Ruhe. Die Mukhabhyanga ist eine ayurvedische Gesichts- und Oberkörpermassage, die zur Lockerung von inneren und äußeren Verspannungen dient und eine reinigende und vitalisierende Wirkung hat. Auch eine Ganzkörpermassage, die Abhyanga, ist im Paket enthalten und stimuliert die Energiepunkte und öffnet die Entgiftungskanäle des Körpers. Wirkungsvoll gegen Stress, Verkrampfungen und innere Blockaden ist der sogenannte Stirnölguss Shirodhara, der den Körper beruhigt und die Muskeln entspannt.

Das Resort bietet seinen Gästen darüber hinaus ein umfangreiches Freizeitangebot. So hat der Gast die Gelegenheit, sich in der vielseitigen Saunalandschaft mit finnischer und türkischer Sauna, Dampfbad, Farblichtbiosauna und Erlebnisdusche nach der ayurvedischen Behandlung zu entspannen. Fitness Club, Tauchen oder eine Wanderung auf der Insel sind nur einige Beispiele für die vielen Aktivitäten, zu denen das Sport Hotel auf Madeira einlädt.

--- Angebote aus dem FIT-Jahreskatalog 2011 ---

## PRESSE-INFORMATION

**Bildmaterial:** Bilder zu allen im Text genannten Hotels sind in digitaler Form auf Anfrage bei C&C Contact & Creation GmbH erhältlich.

Bitte beachten Sie: Das Ihnen überlassene Bildmaterial darf nur in Verbindung mit Reisen von FIT Gesellschaft für gesundes Reisen GmbH 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.