

Barberyn Ayurveda Resorts/Sri Lanka

Yoga & Ayurveda: Echte Teamplayer



Yoga und die asiatische Heilkunst sind zwei, die richtig gut zusammenpassen. So gehören regelmäßige Körperübungen in den Barberyn Ayurveda Resorts im Südwesten Sri Lankas ebenso zum Tagesablauf wie Ölmassagen, Kräuterbäder und Akupunktur - aus gutem Grund: Kern beider Ansätze ist es, Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen, Krankheiten zu heilen und die Gesundheit zu erhalten. Eine zweiwöchige

Ayurveda-Kur mit täglichen Yoga-Einheiten in einer der beiden Barberyn-Anlagen kostet ab 1.785 €/Pers. www.barberynresorts.com

Foto (download): Yoga-Kurse gehören in beiden Barberyn Ayurveda Resorts/Sri Lanka zum Tagesgeschehen. Bildnachweis: Barberyn Ayurveda Resorts

Erfrischend energetisch. Morgens um sechs ist die Welt noch in Ordnung. Besonders wenn man mit der Matte unterm Arm die Stufen zum Dachgarten des Barberyn Reef Ayurveda Resort in Beruwela/Sri Lanka hinaufschreitet - bereit für die erste Yoga-Runde des Tages. Zwischen Asanas und Atemtechniken schweift der Blick über den Indischen Ozean. So gekräftigt und vitalisiert schmeckt das ayurvedische Frühstück mit warmem Kräutersüppchen, selbst gebackenem Brot, frischem Obst und Tee besonders gut. Zwei Mal täglich laden geschulte Lehrer auch im Barberyn Beach Ayurveda Resort in Weligama zu Sonnengruß und Kobra ein. Das kostenlose Programm ist für Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet. Die Ärzte der Barberyn Resorts empfehlen ihren Gästen mindestens einmal pro Tag die Teilnahme am Yoga-Unterricht.

Die Geschichte dahinter. Sanftes Yoga gilt seit Jahrtausenden als wirksame Ergänzung zur ayurvedischen Lehre. Beides hat seinen Ursprung in den Veden, Indiens bedeutendsten religiösen Schriften. Warum die Kombination so fruchtbar ist? Die Bewegungen wie auch die Behandlungen nach der alten Medizinkunde reinigen den Körper, stimulieren die inneren Organe, aktivieren das Hormonsystem, lösen Blockaden sowie Verspannungen und unterstützen den Heilungsprozess. Nicht zuletzt kommt man beim Yoga ordentlich ins Schwitzen - das einfachste Detox-Verfahren der Welt. Schließlich ist auch die Entgiftung ein wesentlicher Bestandteil von Ayurveda.

Buchungstipp: Einen 14-tägigen Kuraufenthalt gibt es in den authentisch geführten Barberyn Ayurveda Resorts ab 1.785 €/Pers. Darin enthalten sind ayurvedische Vollpension, Anwendungen, Heilmittel, ärztliche Betreuung, Akupunktur, Yoga, Meditation und Flughafen-Transfers. www.barberynresorts.com

Weitere Auskünfte

Barberyn Ayurveda Resorts

Sri Lanka Fon +94 34 2276036 info@barberyn.lk www.barberynresorts.com

Pressekontakt

Angelika Hermann-Meier

+49 8807 21490-0

angelika@hermann-meier.de

AHM Kommunikation

Lachener Straße 4

D-86911 Diessen am Ammersee

+49 8807 21490-0

info@hermann-meier.de

www.hermann-meier.de