

Liebe Ayurveda-Interessierte

Im 2025 biete ich eine Yoga- und Ayurveda-Reise nach Sri Lanka an. Optimalerweise bleibt man für eine Standard-Ayurvedakur 14 oder sogar 21 Tage. Wer Ayurveda einfach mal ausprobieren möchte, kann auch nur 7-10 Tage buchen.

### Wann?

Wir treffen uns am **Freitag, 31. Jan 2025** im Hotel Barberyn Sands. Das heisst, dein Abflug müsste spätestens am 30. Januar aus Europa sein. Yoga fängt dann ab dem 1. Februar an. Wer einen Direktflug nach Colombo buchen möchte, kann den Abflug mit Edelweiss am 30. Januar nehmen (Ankunft 31. Januar), Rückflug erfolgt jeweils am Freitag (Edelweiss fliegt 1x/Woche).

### Wie viel kostet die Kur?

Die Preise für die Kur sind abhängig von Doppel- oder Einzelbelegung. Für 14 Tage gelten folgende Preise:

Room Category.	Stay	Number of Nights.	Treatment days	Total Cost	Per person
Single Garden Room	Between 31.01.25-19.02.25	14 nights	14 days	Euro 2940.00	Euro 2940.00
Sharing Double Garden Room	Between 31.01.25-19.02.25	14 nights	14 days	Euro 5110.00	Euro 2555.00

### Was ist alles dabei?

Zusätzlich zu den Leistungen für das Ayurveda-Programm (siehe unten) biete ich in den 14 Tagen Yoga-Einheiten (10x) an - diese beinhalten eine tägliche Lektion mit Meditation, Pranayama und Asanas (moderate körperliche Anstrengung). Bei Bedarf unterstütze ich gerne bei der Buchung der Reise nach Sri Lanka und bei weiteren Fragen zum Hotel/Land/Reiseinfos/Visa usw. stehe ich euch ebenfalls jederzeit zur Verfügung (es wird ein Touristen-Einreise-Visa gebraucht).

Zusätzlich zu den Hotel/Ayurvedakur-Kosten (welche direkt ans Hotel gezahlt werden), kosten die obengenannten Leistungen pro Person CHF 200.- Bei mehr als 7 Teilnehmer:innen gibt es für jede Person 50% Rabatt, also total CHF 100.-/Person.

Die Inklusiv-Leistungen des Hotels sind folgende:

Vollpension in Standard-Einzel-/Doppelzimmer, alle Mahlzeiten für 14 Tage (Frühstück, Mittagessen, Abendessen, Morgen- und Nachmittagstee/Fruchtsaft) und Ayurveda-Behandlung für 14 Tage gemäß dem Behandlungsplan wird von den Ärzten unseres Ayurveda-Zentrums vorbereitet (Der Behandlungsplan umfasst eine tägliche Kopf-, Gesichts- und synchronisierte Körperölbehandlung (Massage mit zwei Therapeuten), ein Kräuterbad oder Kräuterdampfbad, frische Kräutersuds und Kräuterelixiere, Akupunktur). Kurze Ausflüge und Aktivitäten, die im Resort stattfinden. Die oben genannten Kosten verstehen sich inklusive Servicegebühr und staatlicher Steuer.

Das Hotel organisiert auch den Transfer vom Flughafen zu den Resorts und zurück. Dies ist ein kostenloser Service, den sie den Gästen anbieten, die eine Woche oder länger bleiben.

### **Wie buche ich?**

Bitte buche zuerst das Zimmer unter dieser Adresse: [reservations@barbrynresorts.com](mailto:reservations@barbrynresorts.com) mit Vermerk „Yoga Retreat Janine Blaschek“ und teile deine gewünschten Anzahl Nächte der Buchung mit und ob alleine oder zu zweit im Zimmer.

Zur Sicherung deiner Buchung musst du 30% des Kur-/Zimmerpreises anzahlen. Das Reservationsbüro von Barbryn gibt dir dann noch die genauen Angaben an - in Euro auf ein deutsches Konto. Der Rest des Preises kannst du vor Ort bezahlen, mit Kreditkarte möglich.

Buche deinen Flug so bald als möglich, die Preise werden erfahrungsgemäss eher teurer, nicht günstiger. Edelweiss Airlines wird oft teurer, je später gebucht wird und ist schnell ausgebucht. Wenn du diesen Direktflug nehmen möchtest, dann unbedingt so rasch wie möglich buchen (fliegt nur einmal pro Woche, jeden Donnerstag ab Zürich, jeden Freitag ab Colombo, Rückflug macht Stopp in Malediven, ist also nur bedingt direkt). Am einfachsten direkt bei der Airline, oder über ein Reisebüro, geht beides. Wichtig: eine Reiserücktrittsversicherung abschliessen, falls du dies nicht schon irgendwo in einer Versicherung drin hast. Oder einfach einen Flug buchen, den du im Notfall auch zurückerstattet bekommst.

Hier die Airlines mit direkt Zugang zur Website:

- Edelweiss: <https://booking.flyedelweiss.com/de-ch/search?calendarStart=JUN24&origin1=ZRH&destination1=CMB&origin2=CMB&destination2=ZRH&adult=1>
- Qatar: <https://www.qatarairways.com/de-ch/homepage.html>
- Emirates: <https://www.emirates.com/ch/german/>
- Skyscanner sucht die günstigsten Flüge, falls ihr eine andere Airline nehmen möchtet: <https://www.skyscanner.ch/transport/fluge/zrh/cmb/250129/250222/?adults=1&adultsv2=1&cabinclass=business&children=0&childrenv2=&inboundaltsenabled=false&infants=0&outboundaltsenabled=false&preferdirects=false&ref=home&rtn=1>

Bitte melde dich zuerst bei mir unter [jablayoga@bluewin.ch](mailto:jablayoga@bluewin.ch) an, danach kannst du deine Ayurveda-Buchung direkt beim Hotel Barbryn Sands mit dem Vermerk „Yoga & Ayurveda Retreat Janine Blaschek“ vornehmen: [reservations@barbrynresorts.com](mailto:reservations@barbrynresorts.com).

### **Wie sind die Rücktrittsbedingungen?**

Nach der fixen Buchung möchte das Hotel eine Anzahlung von 30% - diese werden in Euro auf ein deutsches Konto bezahlt. Danach gelten die folgenden Bestimmungen des Hotels:

Vor 30 Tagen – Wenn Sie möchten, behalten wir den gesamten Betrag für eine zukünftige Buchung ein oder erstatten die Vorauszahlung nach Abzug von 5 % Verwaltungsgebühren (Bearbeitungsgebühren) + Bankgebühren.

15 - 30 Tage vor Anreise - 30 % der Gesamtkosten inklusive Ayurveda-Behandlungskosten für den gesamten Aufenthalt

07 – 15 Tage vor Anreise – 50 % der Gesamtkosten inklusive Ayurveda-Behandlungskosten für den gesamten Aufenthalt

03. – 07. Tag vor Anreise – 75 % der Gesamtkosten inklusive Ayurveda-Behandlungskosten für den gesamten Aufenthalt

3 Tage vor der Ankunft oder während Ihres Aufenthalts – 100 % (voller Betrag) für den gesamten Aufenthalt inklusive Ayurveda-Behandlungskosten

**Ich empfehle den Abschluss einer Reiseannulations-Versicherung.**

**Mehr Infos zur Ayurveda-Kur (Infos vom Hotel):**

Der Fokus in einer Ayurveda-Kur liegt im allgemeinen Wohlbefinden des Menschen. Barberyn Resorts sind ausschließlich für Gäste gedacht, die ganzheitliche Ayurveda-Heilung suchen, und das Essen und die Umgebung sind so gestaltet, dass sie einen ayurvedischen Lebensstil fördern.

Ziel der Ayurveda-Behandlung bei Barberyn ist Reinigung/Entgiftung und Verjüngung. Das Programm besteht aus drei Phasen. Purvarma (Vorbereitung des Körpers auf die Reinigung) Pradhana Karma – Auswahl einer der fünf Reinigungsmethoden (Panchakarma genannt, fünf Methoden) und Verjüngung. Wir bitten unsere Gäste, zwei Wochen zu bleiben, damit wir die Reinigung durchführen und Sie in die Verjüngung einführen können. Nach Ihrer Ankunft erstellen die beratenden Ärzte einen individuellen Behandlungsplan, der etwaige medizinische Bedenken/Ziele und die Dauer Ihres Aufenthalts berücksichtigt. Die Behandlung umfasst Kräutermedizin und Ayurveda-Therapien, darunter Ölanwendungen (Massagen), Kräuter- und Dampfbäder, Akupunktur usw. Die Ernährung ist ein wichtiger Bestandteil des Ayurveda, und Sie werden beraten, was für Sie am besten ist. Sie können auch an Essensvorführungen und Vorträgen sowie kurzen Ausflügen zu interessanten Orten in der Umgebung teilnehmen.

**[Mehr Infos zur Kur und zum Ayurvedahotel: https://www.barberynresorts.com/sands/](https://www.barberynresorts.com/sands/)**

**Noch weitere Fragen?**

Du kannst mich gerne telefonisch erreichen, wenn du noch Einzelheiten wissen möchtest:  
076 441 65 66.

Herzliche Grüße  
Janine

JablaYoga  
Tel. +41 76 441 65 66  
[www.jablayoga.com](http://www.jablayoga.com)