



## *Detailprogramm*

Deutschland

Ayubowan Ayurveda Center:  
Traditioneller Ayurveda – Sri Lanka mitten im Sauerland

# Inhalt

Reisedetails.....	3
Reiseverlauf.....	Fehler! Textmarke nicht definiert.
Allgemeine Beschreibung.....	3
Kur/Hausprogramm.....	3
Wohnen.....	3
Genießen.....	4
Umgebung.....	4
Enthaltene Leistungen.....	5
Wahlleistungen.....	5
Praktische Hinweise.....	6
Atmosfair / Anreise / Transfers.....	6
Gesundheit und Impfungen.....	Fehler! Textmarke nicht definiert.
Versicherung.....	6
Nebenkosten / Trinkgelder.....	Fehler! Textmarke nicht definiert.
Umwelt.....	6
Bewusst reisen mit NEUE WEGE .....	6
Zeitverschiebung und Klima.....	Fehler! Textmarke nicht definiert.
Reiseliteratur.....	Fehler! Textmarke nicht definiert.
Ihre Reisenotizen.....	7

# Reisedetails

## Deutschland

### Ayubowan Ayurveda Center: Traditioneller Ayurveda – Sri Lanka mitten im Sauerland

- Intensive Behandlungen vom Experten-Team
- Yoga & Meditationen zum Entspannen
- Rückzugsmöglichkeiten im großen Garten
- Ayurveda Online-Kurs mit Volker Mehl

## Allgemeine Beschreibung

Das Ayubowan Ayurveda-Center liegt im Kurort Bad Berleburg und ist ein reines Ayurveda Haus. Hier erwarten Sie authentische Ayurveda-Kuren, die Ihnen Wohlbefinden und Ausgeglichenheit schenken. Das professionelle Team aus Ayurveda Spezialisten, Therapeuten und Köchen freut sich darauf, Sie persönlich zu betreuen.



## Kur/Hausprogramm

In dem reinen Ayurveda Center werden Ihnen unterschiedliche und authentische Ayurveda-Kuren geboten. Dr. Uditha Prabath Keppetigodage ist der leitende Ayurveda-Spezialist, der das Ayubowan seit 2015 unterstützt. Seit 2021 unterstützt Dr. Wasantha Lalith seinen Kollegen mit seiner langjährigen Erfahrung in traditioneller und ayurvedischer Medizin. Mit sehr viel Feingefühl achten sie auf Ihr Wohlbefinden. Nach Ihrer Ankunft gegen Mittag erhalten Sie eine Eingangsdiagnose. Nach dem ersten Treffen wird Ihnen ein individueller Behandlungsplan erstellt. Die Öle für die Behandlungen werden in der eigenen Kräuterküche für Sie zusammengestellt.

Morgens wird abwechselnd entweder Meditation angeboten oder Sie unternehmen gemeinsame Walkingtouren in die wunderschöne unberührte Natur. Mit dem hauseigenen Shuttlebus fahren Sie wenige Minuten zu einem Ausgangspunkt, von wo aus zahlreiche Wanderwege erkundet werden können. Bei guten Wetter machen sie eine Meditation im Wald. Auch sanfte Yoga-Einheiten werden vor Ort angeboten.



Einmal pro Woche wird eine Tee-Zeremonie veranstaltet. Hier wird der Tee mit einem Matcha-Besen aufgerührt, eine Kerze angezündet und von einer Meditation begleitet.

Wir empfehlen Ihnen eine Anreise zwischen 11:00 – 13:00 Uhr, damit die Eingangsdiagnose schon am ersten Tag erfolgen kann. Der Abreisetag zählt auch noch als Anwendungstag, die Zimmer können in der Regel bis zu Ihrer Abreise noch genutzt werden.

## Wohnen

Das Ayubowan Ayurveda Center verfügt über 24 unterschiedliche, mit viel Liebe zum Detail, gestaltete Zimmer, sechs Therapieräume, zwei Dampfbäder, eine Dampfsauna (nur nach Verordnung durch die Ayurveda-Spezialisten), zwei Kräuterbäder, zwei Konsultationsräume, zwei Meditationsräume, einem Ruheraum mit gemütlichen Liegen und eine eigene Kräuterküche.

Bei gutem Wetter genießen Sie die Ruhe im wundervollen, grünen Garten, üben dort Yoga oder Meditieren. Sollte das Wetter mal nicht so mitspielen, werden die Yoga- und Meditationseinheiten in einem der beiden Meditationsräume abgehalten.



Je nach Anordnung der Ayurveda-Spezialisten können Sie sich im Fitnessraum sportlich betätigen. Nachmittags wird Ihnen Tee gereicht, abends können Sie hier in Ruhe ein Buch lesen, welches Sie sich in der hauseigenen Bibliothek ausleihen können. Im Ayubowan findet jeder für sich einen persönlichen Rückzugsort.

Wenn Sie sich über die Kur hinaus noch etwas Gutes tun möchten, gibt es eine Beauty-Ebene mit diversen Möglichkeiten der Fettreduzierung, eine Infrarotkabine mit ICR-Strahlung, ein Badefass, eine Gesichtsmaske-Photonen-Therapie, eine Infrarotpressur mit anschließender Lymphdrainage, Akupunktur oder ein entgiftendes Bodypeeling mit Wrapping. Eine Heilpraktikerin steht Karin hier zur Seite.

Die Doppelzimmer sind ca. 35m<sup>2</sup> groß und verfügen über ein eigenes Bad. Zum Komfort gehören ebenfalls Schreibtisch, Föhn und Bademantel.

Die Einzelzimmer sind ca. 25 - 27m<sup>2</sup> groß und verfügen über die gleiche Ausstattung wie die Doppelzimmer.



## Genießen

Sie erhalten während Ihrer Ayurveda-Kur eine ayurvedische Vollpension. Der Ayurveda-Koch zaubert Ihnen leckere ayurvedische Gerichte auf die Teller. Mittags wird Ihnen ein Drei-Dosha-Ausgleichsmenü gereicht. Die drei Doshas sollen sich so komplettieren und

ergänzen. Sollte der Ayurveda-Arzt Dr. Uditha eine besondere Ernährung für notwendig halten, wird diese natürlich umgesetzt. Den ganzen Tag steht Ihnen heißes Wasser zur Verfügung. Zu den Mahlzeiten erhalten Sie zusätzlich ayurvedische Tees, die den Effekt der Kur unterstützen.



## Umgebung

Das Ayurveda-Center liegt nur wenige Minuten vom Stadtzentrum von Bad Berleburg entfernt. In dem Kurort kann man herrlich flanieren und das rege Treiben beobachten. Wer es lieber ruhig mag, der kann ausgedehnte Spaziergänge in die umliegenden Wälder unternehmen. Hier auf 77 Hektar Naturwaldeben darf der Wald wieder Wald sein. Es gibt zahlreiche Biotope, Felslandschaften, die ausgewilderte Wisente und vieles mehr.



Außerdem gibt es einige Themenwanderwege, die Sie gemeinsam mit anderen Kurgästen oder individuell erkunden können. Ganz besonders schön ist der Waldskulpturenweg, aber auch der Schieferpfad oder der Rothaarsteig sind sehr sehenswert.

Das Schloss Bad Berleburg ist ebenfalls nicht weit entfernt. Hier können Sie eine Zeitreise durch die fürstlichen Gemächer unternehmen. Bei einem geführten Rundgang erhalten Sie Einblicke in die Festsäle, die Kapelle, die große Halle und einige private Gemächer der Familie zu Sayn-Wittgenstein-Berleburg. Oder aber Sie spazieren durch den Schlosspark und bestaunen das Anwesen von außen.

## Enthaltene Leistungen

Übernachtung in der gewählten Zimmerkategorie  
• Ayurvedische, vegetarische Vollpension (F, M, A) •  
Ayurvedische Getränke • Eingangsdiagnose, Abschlussgespräch und Konsultationen bei ayurvedischen Ärzten  
• Alle Anwendungen und ayurvedische Medizin • Outdooraktivitäten: Morgenwalk auf dem Waldskulpturenweg im Wechsel mit Meditation und Yoga • Leihbademantel • Ayurveda Online-Kurs mit Volker Mehl (31 Lektionen zur Vor- und Nachbereitung Ihrer Kur, 3 Stunden Inhalt, inklusive Rezepte zum Nachkochen) • Kurtaxe •  
NEUE WEGE Informationsmaterial

## Wahlleistungen

• Bahnticket (Preis auf Anfrage)  
• Reiseversicherung (Preis auf Anfrage)

# Praktische Hinweise

## Anreise / Transfers

Mit dem Zug können Sie bis nach Bad Berleburg fahren. Der Bahnhof ist nur wenigen Minuten vom Haus entfernt. Gerne buchen wir Ihnen ein touristisches Bahnticket für eine entspannende und umweltschonende An- und Abreise. Der nächstgrößere Bahnhof ist in Marburg (etwa 45 Kilometer entfernt). Auf Wunsch kann gerne ein Transfer zum Selbstkostenpreis organisiert werden (ca. 145 Euro Hin- und Rück). Alternativ können Sie auch nach Winterberg, Erndtebrück oder Bad Laashpe, der Transfer kostet ca. 45 Euro Hin- und Rück.



## Versicherung

Wir empfehlen Ihnen dringend eine Reiserücktrittskosten-Versicherung abzuschließen. So sind Sie finanziell geschützt, falls Sie Ihre Reise aus gutem Grund doch nicht antreten können. Darüber hinaus besteht die Möglichkeit bei Bedarf eine Reisegepäck- und Soforthilfe-Versicherung abzuschließen. Die gewünschten Versicherungen können Sie entweder direkt bei der Buchung, oder auch nachträglich bei NEUE WEGE abgeschließen. So können Sie sich ganz beruhigt auf den Urlaub freuen. Bitte beachten Sie im Einzelnen die Versicherungsbedingungen.

## Umwelt

### Nachhaltigkeit auf Reisen:

Jeder noch so kleine Beitrag ist sehr wertvoll und kann helfen die natürlichen Ressourcen zu schonen. Wasser und Elektrizität sind in vielen Ländern ein knappes Gut. Durch einen sparsamen Umgang mit diesen Ressourcen unterstützen Sie eine nachhaltige Entwicklung.

## Bewusst reisen mit NEUE WEGE

**Mit NEUE WEGE reisen Sie bewusst!**

Corporate Social Responsibility (CSR) ist bei NEUE WEGE kein Fremdwort, sondern seit unserer Firmengründung ein wichtiger Bestandteil unseres täglichen Handelns!

Deshalb haben wir die CSR-Initiative ergriffen und schaffen mehr Transparenz zum Thema Nachhaltigkeit: <https://www.neuewege.com/nachhaltigkeit/>. 2009 haben wir das CSR-Siegel von TourCert zum ersten Mal erhalten und haben uns 2023 erneut rezertifiziert. Das CSR-Siegel, das von einem unabhängigen Zertifizierungsrat TourCert (Experten und Expertinnen aus Tourismus, Wissenschaft, Umwelt, Entwicklung & Politik) vergeben wird, gibt Auskunft über die Wesentlichkeit und Überprüfbarkeit der nachhaltigen Entwicklung bei Tourismunternehmen. Teil dieses Siegels ist ein umfassender Nachhaltigkeitsbericht zur Dokumentation aller CSR-Aktivitäten. Überzeugen Sie sich selbst: <https://www.neuewege.com/tourcert/>.

Darüber hinaus ist NEUE WEGE 2023 noch einen Schritt weitergegangen! Wir haben Nachhaltigkeitskriterien entwickelt, die so individuell sind wie die Vorlieben unserer Gäste: Architektur | Kultur, Begegnung, Erleben | Soziales Engagement | Verpflegung | Umwelt | CO2-Kompensation | Gesundheit, Spiritualität, Achtsamkeit. Anhand dieser 7 Kriterien analysieren wir unsere Reiseangebote, um sicherzustellen, dass unsere Reisen auf allen Ebenen nachhaltig sind. Jetzt können Sie anhand der Symbole auf unseren Produktseiten ganz einfach erkennen, welche Kriterien die jeweilige Reise erfüllt. Erfahren Sie hier mehr über unsere Verantwortung auf neuen Wegen: <https://www.neuewege.com/nachhaltigkeitskriterien/>



## Ihre Reisenotizen

Ihre persönliche Beratung



Daniela Reich  
Europa  
[d.reich@neuewege.com](mailto:d.reich@neuewege.com)  
+49 2226 1588-103



NEUE WEGE GmbH  
Am Getreidespeicher 11, 53359 Rheinbach  
+49 (0)2226 1588-00  
[info@neuewege.com](mailto:info@neuewege.com)

  @neuwegereisen

[www.neuewege.com](http://www.neuewege.com)

