

Ayurveda-Abenteuer in Sri Lanka: Entgiften und Entspannen im Paradies!

Entdecken Sie eine unvergessliche Ayurveda-Rundreise durch Sri Lanka: Kultur, Natur und Wellness in einer einzigartigen Kombination.



Bentota, Sri Lanka - Heute präsentiert sich Sri Lanka als faszinierendes Reiseziel, das eine harmonische Kombination aus Kultur, Natur und Ayurveda bietet. Laut **Urlaubspiraten** steht eine Rundreise durch das eindrucksvolle Landesinnere auf dem Programm, die den Besuchern die Möglichkeit gibt, Körper und Geist in Einklang zu bringen und sich gleichzeitig von verschiedenen Eindrücken entführen zu lassen.

Die Route beinhaltet eine Vielzahl von Sehenswürdigkeiten, darunter alte Ruinen, beeindruckende Tempel und der majestätische Sigiriya-Felsen. Auch kulturelle Erlebnisse wie Besuche auf den Gewürzmärkten und in Teefabriken sind Teil dieser einzigartigen Reise. Die Fahrt mit dem Zug von Kandy

nach Nanu Oya, durch eine Landschaft mit kühlem Bergklima, verspricht unvergessliche Ausblicke.

Einblicke in die Natur

Ein weiteres Highlight ist der Udawalawe-Nationalpark, bekannt für die höchste Elefantenpopulation in Sri Lanka. Hier haben Reisende die Chance, Elefantenbabys in ihrem natürlichen Lebensraum zu beobachten. Während des Aufenthalts im Ayurveda-Hotel in Bentota können Urlauber die heilenden Eigenschaften des Ayurveda hautnah erleben.

Das Hotel bietet verschiedene Programme, die individuelle Ayurveda-Behandlungen, Yoga und eine regionale, biologische oder vegane Küche umfassen. Dabei stehen den Gästen unterschiedliche Reisevarianten zur Auswahl, darunter 10, 12 oder 14 Nächte. Eine Rundreise von sieben Nächten wird ergänzt durch die Möglichkeit, den Aufenthalt im Ayurveda-Hotel zu verlängern.

Traditionelle ayurvedische Genüsse

Ein weiteres kulturelles Erlebnis ist der Genuss des klassischen Samahan Tees, auch bekannt als Peyava. Diese traditionelle Mischung aus Sri Lanka besteht aus 14 verschiedenen Kräutern und Gewürzen, die für ihre immunabwehrstärkenden Eigenschaften bekannt sind. Der **Ayurveda Naturladen** beschreibt den Tee als eine hervorragende Lösung zur Linderung von Erkältungsbeschwerden. Um den Tee zuzubereiten, ist es nötig, den Inhalt eines Beutels in einer Tasse heißem Wasser aufzulösen.

Zusammengefasst bietet Sri Lanka nicht nur eine Gelegenheit, die Schönheit der Natur und Kultur zu erleben, sondern auch eine umfassende Gesundheitsreise durch Ayurveda, die Körper und Geist in Einklang bringt.

Details	
Ort	Bentota, Sri Lanka
Quellen	• www.urlaubspiraten.de • ayurveda-naturladen.at

Besuchen Sie uns auf: eine-reise.de