

## IMPRESSIONEN

### Erlebnis- und Gesundheits- Reisen



## REISELEITUNG



Anne Schaap,  
(1961)

Seit 15 Jahren  
beschäftige ich  
mich mit Ayurveda  
und der Indischen  
Kultur. Ich liebe es,  
den Teilnehmern  
das Land und ihr  
altes Wissen des  
Ayurveda näher zu  
bringen.



Matthias Dunkel,  
(1961)

Seit 10 Jahren orga-  
nisiere ich Gruppen  
nach Süd-Indien  
und begleite per-  
sönlich die Reise.  
Ich liebe es, den  
Teilnehmern das  
Land und seine Be-  
sonderheiten näher  
zu bringen.

AyuSha

Ihr Heil- und Gesundheitszentrum

Georg-Wimmer-Ring 29,  
85604 Zorneding-Pöding

+49 (0) 81 06 - 999 1800

[Info@AyuSha-Zentrum.de](mailto:Info@AyuSha-Zentrum.de)

[www.AyuSha-Zentrum.de](http://www.AyuSha-Zentrum.de)



IHR  
HEIL- UND  
GESUNDHEITS-  
ZENTRUM



Gesundheits- und Erlebnisreisen  
für

Körper, Geist und Seele

### Ablauf der Reise zu 1. Ziel Mahabalipuram

In Madras holt uns Pandyan, unser seit 14 Jahren vertrauter Fahrer, vom Flugplatz ab. Wir fahren direkt zum Meer nach Mahabalipuram, wo wir erstmal richtig in Indien in Ruhe ankommen!

Morgens begrüßen wir den Tag mit leichten Entspannungsübungen am Meer.

In der nahen Umgebung gibt es viele aussergewöhnliche Sehenswürdigkeiten und Erlebnisse! Den Abend lassen wir dann mit kulinarischen Genüssen aus der südindischen Küche ausklingen...



An einem der Tage machen wir einen Ausflug nach Auroville und Pondyerry, auf eine der schönen Strecken Indiens.

Die Meditation in der Seele Auroville's, einer Kugel aus Marmor (36m) ist ein aussergewöhnliches Erlebnis!



### den besonderen Plätzen 2. Ziel Kanchipuram

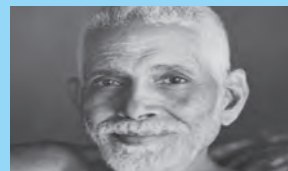
Am 1. Januar geht es weiter nach Kanchipuram, eine der heiligsten Städte Südindiens. Der Kailashanatha Tempel (6. Jh.) und der Ekambaresvara Tempel mit seinem 3500j. alten Mangobaum gehören zu den eindrucksvollsten Bauwerken. Neben seiner religiösen Bedeutung ist Kanchi im ganzen Land als Zentrum der Seidenverarbeitung bekannt. Ganz in der Nähe befindet sich die älteste Palmblattbibliothek der Welt.



### 3. Ziel Tiruvanmalai

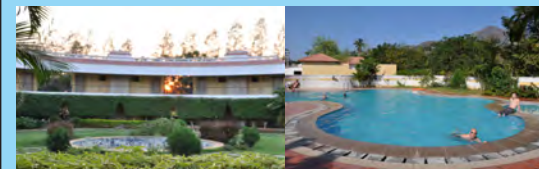
Ramana Maharshi, einer der bedeutesten Lehrmeister des 20. Jh. lebte am heiligen Berg Arunachala.

Dieser Berg und der Arunachaleswara - Tempel sind die Highlights dieses besonderen Ortes! Eine Wanderung auf den leicht begeh-baren Berg zur Meditations-Höhle und die Umrundung sind beliebte Ausflugsziele.



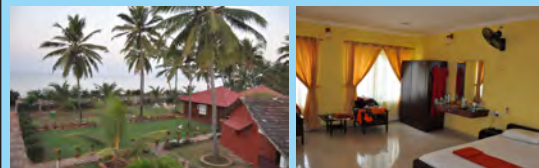
### in Süd Indien

Neben den besonderen Naturplätzen lädt auch das Hotel zum Verweilen und Baden in Ruhe ein.



### 4. Ayurveda in Kerala

Am 7ten Januar geht es dann weiter nach Kerala mit Zwischenstop in Mysore. Am 8ten sind wir dann im Ayurveda Resort.



Wir genießen die Zeit am endlos schönen Strand mit Massagen, Entspannung und lassen die Seele baumeln.

### Preise

**Reise: 26.12.16 - 14.01.2017**

Leistungen:

Vollpension, Übernachtungen im DZ (Hotel\*\*\*), alle Busfahrten und Transfers, Morgenmeditation, Training, alle Eintritts- und Gruppentrinkgelder. Eine Ayurvedaanalyse bei unserem vertrauten indischen Arzt.

Inklusive Palmblatt-Basislesung.  
1.850,- € (ohne Flug)



## INDIEN II

Am 22.02.2002 gründete Matthias Dunkel die erste Schule für med. Shaolin Qi Gong in München mit dem Ziel, das alte Wissen und die Qualität der Shaolin-Techniken in den westlichen Kulturkreis zu tragen. Sein Credo ist eine authentische Wissensvermittlung in seinem gesamtheitlichen Ansatz. Die Lehrer-Ausbildungen sind als Fortbildungsmaßnahme von der Regierung von Oberbayern und Krankenkassen anerkannt.

## DER WEG

Tiefes Wissen und professionelle Techniken beherrschen... aber wie vermitteln und dabei auch noch authentisch bleiben? Gute Technik allein reicht bekannterweise nicht aus! Über langjährige Erfahrungen mit dieser Thematik ist ein sehr effizientes Ausbildungsmodul entstanden. Mittlerweile ist es ein geschätztes Highlight in den Ausbildungen. Dieses Modul beinhaltet überwiegend Pädagogik und Didaktik, mit dem Ziel dabei klar und authentisch zu sein. Seit 2009 wird dieses Modul namens KLARHEIT auch als eigener Lehrgang für Ausbilder und Therapeuten angeboten. Eine Voraussetzung um erfolgreich mit Menschen zu arbeiten.

## DAS ZIEL

Unser Ziel ist es, den Interessenten die traditionellen Übungen der berühmten Shaolin-Mönche in verständlicher Weise näher zu bringen. Von Atemübungen, stillen und bewegten Meditationen bis hin zu leichten Entspannungsübungen findet jeder (Anfänger – Fortgeschrittene) seinen idealen Einstieg. Der theoretische Unterricht schafft uns bei Bedarf eine qualifizierte Wissensgrundlage über die Wirkung.



### Indien - Panchakarma Reise

Panchakarma ist eine seit Jahrtausenden bewährte Reinigungskur, die sanft und wirksam zugleich den gesamten Organismus stärkt. Die Kur wird nach einer gründlichen Diagnose individuell zusammengestellt und vom geschulten Therapeuten unter ärztlicher Aufsicht durchgeführt. Verwendete Öle und Arzneien werden vom eigenen Institut hergestellt und sind von hoher Qualität.

### Ernährung

Eine zentrale Stellung bei der Panchakarma Kur nimmt die individuelle Ernährung ein. Hier stimmt sich der Arzt je nach Art der empfohlenen Behandlungen mit der Küche ab. Verwendete Gewürze und Kräuter tragen zur nachhaltigen Wirkung bei.

### Das Resort

Das Resort liegt direkt am Meer in einer ruhigen Umgebung. Von allen Zimmern kann man das Meer und evtl. den Sonnenuntergang genießen. Zum Resort gehört ein eigener Herstellungsbetrieb und eine Apotheke, alles in alter Familientradition.

### Die Zimmer

Alle Zimmer sind mit sehr viel Liebe gestaltet und sehr großzügig. Es gibt drei Klassen, die Superior mit AC, AC Deluxe Zimmer, Standard AC Zimmer, Non AC Bungalow. Der Strand ist von allen Zimmern aus zu sehen und nur fünf Schritte vom Resort entfernt.

### Die Preise und Reisedaten

Reisezeit 26.12.16 - 14.04.17

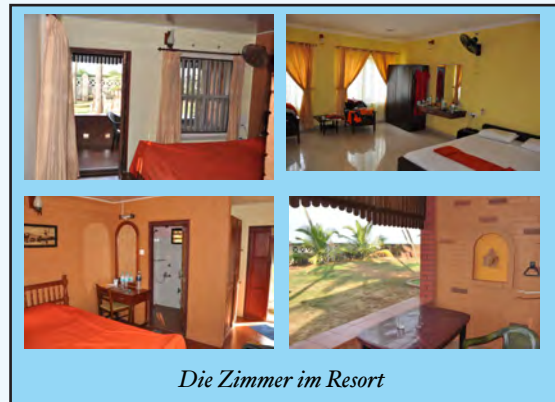
Die Reise inkl. Kur und persönlicher Betreuung kostet je nach Zimmerkategorie ab von ca. 2650,- € für einen kleinen Bungalow ohne AC - bis 3350,-€ für den AC super deluxe room.



Liebevoller Betreuung



Der Essbereich im Resort



Die Zimmer im Resort