

Travel Times

Stand 01.11.16

Alle Angaben vorbehaltlich Änderungen.

Induruwa, Sri Lanka, all rights reserved.



AyuSuwathaa in Kosgoda.

Ayurveda hautnah.



"Ayubowan" bedeutet übrigens übersetzt "lebe lang". Wir von "AyuSuwathaa" wünschen Ihnen ein langes Leben und heißen Sie herzlichst willkommen in Sri Lanka, der Heimat von Ayurveda.

Das AyuSuwathaa (Kuma Village Ayurveda Centre) wurde im Oktober 2007 fertiggestellt und liegt im Südwesten der Insel, etwa 70 Kilometer südlich der Hauptstadt Colombo, erreichbar über den Southwest Expressway, in Kosgoda. Bis zum naturbelassenen Sandstrand sind es runde 200 Meter durch Palmen- und Bananenhaine.

Dieser Teil Kosgodas präsentiert sich in Form eines verschlafenen Dorfes mit wenig Interesse für den Rest der Welt. Hühner, Ziegen, ein kleiner Kiosk und das Ayurveda Village mit Kuma Villa & Villa Thadi, wenige

Das Ayurveda Village ist klein (7 Zimmer Kuma Villa, / 3 Zimmer Villa Thadi), privat (es werden nur Ayurveda-Gäste aufgenommen), persönlich (der deutschsprachige Manager & der Eigentümer kümmern sich selbst um ihre Gäste) und effektiv (maximal 15 Gäste sind der beste Garant für eine außerordentlich individuelle Kur, bei der man garantiert ein Mensch mit eigenen gesundheitlichen Ausprägungen und nicht etwa eine Nummer ist). 2014 wurde der Name des Vorbesitzers gelöscht und unter dem Namen AyuSuwathaa werden nun beide Gebäude (Kuma Villa & Villa Thadi) zusammengefasst.



Bescheidenheit. Zufriedenheit. Intensität



Die Behandlung, die Ernährung und die Einstellung von Gästen sind im Rahmen von Ayurveda die wichtigsten Faktoren für gesundheitliche Verbesserungen. Die Natur liefert alles Nötige für den Körper - natürliche Arzneien und Nahrungsmittel. Für die Motivation ist ein Gast selbst verantwortlich, und genau hier wird er vom behandelnden Arzt unterstützt. Um gesund zu werden oder Gesundheit zu erhalten sind einige Vorgaben erforderlich, die jedem Gast von AyuSuwathaa nahe gebracht werden. Zum Beispiel Umstellung der Ernährung und Einnahme natürlicher Arzneien. Durch Panchakarma-Elemente können sowohl körperliche wie auch geistige Krankheiten behandelt werden und folgende Behandlungen können zum Tragen kommen. - Vamana Karma (Reinigung durch Erbrechen(seltenst praktiziert))
- Virechana karma (Reinigung durch Arzneien) - Nasya Karma (Reinigung durch die Nase)
- Vasthi Karma (Reinigung durch Einläufe) - Raktha Karma (Reinigung durch Aderlass (seltenst praktiziert)).

Einige wichtige Aspekte muß man grundlegend verstehen: Medizin kann auf verschiedenen Wege in den Körper gebracht werden. Schmerzfrei. Nicht nur während der Behandlung, und zudem ist jede ayurvedische Arznei vollständig abbaubar. Körper werden nicht nur gesund erhalten sondern auch gegen künftige Erkrankungen immunisiert.



Das Ziel der Behandlungen ist es, die Doshas (körperliche Ausprägungen) weitestgehend in Balance zu bringen. Die drei Doshas Vata, Pitta und Kapha sind die grundlegenden Energien der indo-asiatischen Denkweise. Für Bewohner der westlichen Hemisphäre kann man es in etwa als unterschiedliche Faktoren des Immunsystem übersetzen. Jedes Dosha oder Immunsystem zielt direkt auf einen bestimmten Bereich des Körpers ab und ist verantwortlich für dessen "Wellbeing". Der große Unterschied besteht aber darin, dass im Westen nur ein allgemeines Immunsystem avisiert wird, das für den gesamten Körper verantwortlich ist, während Ayurveda in Sektionen unterteilt, die für verschiedene Körperregionen zuständig sind. Nur ein ausgewogenes Verhältnis der drei Doshas führt zu einem gesunden Körper und einem gesunden Geist. Die verschiedenen Phenotypen mit ihrem unterschiedlichen Körperbau, ihren unterschiedlich starken Charakteren und ihren biologischen und emotionalen Reaktionen entwickeln eigene Mischungen der Doshas. Jeder Mensch ist einzigartig und hat ein individuelles Verhältnis zu seinem Tri-Dosha-Konzept. So bestimmen die Doshas die körperliche Verfassung und alle belastenden und aufbauenden Funktionen und Prozesse des Körpers. Im Tri-Dosha-Konzept werden alle Teile des Körpers einer Dosha zugeordnet. Eine entsprechende Ausgewogenheit ist für einen gesunden Körper & Geist und ein aktives, glückliches Leben notwendig. Krankheiten entwickeln sich, wenn Probleme eine der Doshas negativ beeinflussen. Das AyuSuwathaa liefert die Grundlagen für eine konzeptionelle Veränderung des Körpers durch individuell gestaltete Behandlungspläne. Der jeweilige Gast ist für die Einhaltung jeweiliger Grundätze verantwortlich. Ein unbedingte MUß: das Bescheiden mit den Umständen und die Nähe zum Arzt.



Wohnsinn

Es geht gerade im Rahmen einer Ayurveda-Kur mitnichten um Status, Stellung oder Sterne. Clean. Lean. Leger. 7 Gästezimmer (Doppel-, auch als Einzelzimmer verfügbar) stehen potentiellen Besuchern von AyuSuwathaa zur Verfügung. Jedes Zimmer ist mit Balkon oder Terrasse ausgestattet und verfügt über Dusche, Bad & WC, durchschnittlich 30 qm Wohnfläche sowie eine ausgesprochen geschmackvolle und funktionelle Einrichtung (u.a. Moskitonetz & Deckenventilator). Des weiteren sind die Räume klimagerecht gestaltet: hoch und kühl. Gespeist wird überwiegend auf der überdachten Terrasse im Freien, die Rezeption verfügt über Telefon mit IDD und Internetanschluss - auch für Gäste - und für literarische Kurzweil sorgt eine eigene kleine Bibliothek. Für nur sieben Zimmer ist der Garten eigentlich umfangreich, wer sich nebenbei körperlich ertüchtigen möchte, macht Gebrauch vom hauseigenen Pool. Ein weiterer Bestandteil von AyuSuwathaa ist die **Villa Thadi**, 100 Schritte entfernt, in Meernähe gelegen. 2 Zimmer im Obergeschoss bieten einen phantastischen Ausblick und das verbleibende Zimmer unten lädt zu nächtlichem Freischlafen in der Hängematte ein. Besonderes Highlight: mehr MEER. Die gemeinsam zu nutzende Lounge schafft Leseambiente und der Blick ist ziemlich spektakulär.