

# Ayurveda – Gesundheitsreisen für Körper, Geist & Seele





# Indische Träume

Südindien

## Rajah Island & Rajah Beach

### Ayurveda in Südindien

Ayurveda ist eine uralte Wissenschaft, ein lebendiges stets anwachsendes Wissen zur Förderung positiver Gesundheit, natürlicher Schönheit und Langlebigkeit.

Für Ayurveda sind Körper, Geist und Seele eine Einheit und alle physischen und psychischen Bereiche werden berücksichtigt.

Unsere Resorts liegen in Indien und Sri Lanka. Wir haben sie liebevoll für Sie ausgesucht. Die Besitzer und Ärzte kennen wir alle persönlich. Erleben Sie auf den nächsten Seiten einen Überblick über unsere Hotelanlagen und Resorts und lassen Sie sich von den Bildern bezaubern.

#### Alleinreisende

Nirgends sind Sie besser aufgehoben als in Ayurveda-Resorts. Wer Anschluss sucht, findet ihn hier sehr einfach und schnell. Die ganze Atmosphäre und das stets sehr freundliche Personal öffnen die Herzen der Gäste. Wer die Kur zurückgezogen erleben will, hat ebenso keinerlei Probleme.

#### Männer und Ayurveda

Die meisten Kurgäste sind nach wie vor alleinreisende Damen. Aber die Männer holen auf, ihr Anteil ist in einigen Hotels etwa ein Drittel.

Das Bewusstsein für diese Art Gesundheitsvorsorge ist im Trend. Die Berufstätigen erkennen, dass sie im dauernden Wettlauf mal eine Pause brauchen, um die „Batterien“ wieder zu füllen. Ayurveda ist die effektivste „Tankstelle“ hierfür.

Die Älteren wollen ihre Gesundheit erhalten und erleben zugleich einen faszinierenden Urlaub.

#### Ayurveda Gruppenreisen

Gerne stellen wir Ihnen ein passendes Angebot zusammen oder Sie können sich unserer ausgeschrieben Gruppenreise anschließen. Bei unseren Ayurveda Gruppenreisen werden Sie durch Frau Marta Schustereder/ Yogalehrerin mit 2x täglich Yogaunterricht, Meditation und Vorträgen über Ayurveda unterstützt.



#### Anlagen und Wohnen

Beide Resorts liegen ca. zwei Auto-Std. nördlich vom Flughafen Cochin. Der gleiche Eigentümer betreibt noch eine weitere Anlage: „Rajah Health Acres“, so können Gäste, die landschaftliche Abwechslung lieben, ihre Kur reihum durchführen.

Rajah Island erreichen Sie mit dem Boot. Umrahmt wird die Insel von einzeln kleinen Wohnhäusern, direkt am Wasser. Sie können auch in einem Hausboot (2 Schlafzimmer) wohnen. Das Leben direkt am Wasser, inmitten der tropischen Pflanzen und den Vogelstimmen wirken unheimlich beruhigend.

Rajah Beach nahe der Stadt Akalad, an der Malabar-Küste gelegen, bietet Ihnen moderne geschmackvolle Zimmer in einem Haupthaus an, alle mit Dusche/Bad/WC und Klimaanlage. Ein Kokospalmenhain trennt die Anlage vom nahen Strand, das Meer ist in diesen Regionen nicht immer zahm.

In beiden Resorts steht Ihnen selbstverständlich ein Swimming-Pool zur Verfügung (aus medizinischer Sicht ohnehin weniger zu empfehlen).

### Rajah Island und Rajah Beach Resorts

Erleben Sie das noch ursprüngliche Indien in den nahen Fischerdörfern, bei kulturellen Veranstaltungen (Tanz, Gesang, Musik, Theater und Kampfkunst) oder bei Ausflügen in die nähere Umgebung, bspw. in den Elefantenpark, die Tempelstadt Trissur oder das Pilgerzentrum Guruvayoor.

Backwater Bootsfahrten erschließen Ihnen die Schönheit der Küste und der Mangrovenwälder. Freude hilft Ihnen bei der Heilung!

#### Ayurveda

Die Rajah Gruppe betreibt eine eigene Herstellung von ayurvedischen Heilmitteln. Hier wird wirklich authentisches Ayurveda angeboten. Nach der ausführlichen Eingangsuntersuchung wird von erfahrenen Ärzten der Behandlungsplan festgelegt. Traditionelle und moderne Techniken werden zur Diagnose angewandt. Alle Therapiemöglichkeiten sind gegeben, etwa Elakizhi (warme Kräuterbündelmassage), Uzhichil (Ölmassage), Sirodhara (Stirnguß) und vieles mehr.





Süddindien

# Bethsaida

## Bethsaida Hermitage

### Anlage und Unterkunft

Nach dem Transport vom Flughafen Trivandrum zu dem Resort, erreichen Sie durch das Eingangstor diesen besonderen Platz. Es empfängt Sie Meeressrauschen, ein exotischer Garten, der Duft von Jasmin und die Herzlichkeit der Menschen. Hier wurde ein Ort geschaffen, ideal geeignet, den Alltag zu vergessen, zu sich selbst zu finden, Körper und Geist in Einklang zu bringen.

Die Häuser liegen in einer traumhaften Gartenanlage mit herrlichem Blick auf das Meer. Die Seaview Rooms haben eine eigene Terrasse, ein großes Bad mit Dusche/WC und sind mit Klimaanlage und/oder Ventilator ausgestattet. Sie liegen in vier Reihen direkt im Zentrum der Anlage. Zu jeder Ebene haben Sie einen eigenen Zugang vom Garten aus.

Genießen Sie von Ihrer eigenen Terrasse den Sonnenuntergang über dem Arabischen Meer. Jedes Möbelstück wurde vom talentierten und kreativen Handwerksmeister Kumar vor Ort entworfen und hergestellt.

Die Zimmer vermitteln auf gelungene Weise die Vorstellung vom Leben in Kerala, verbunden mit westlichem Komfort.

Weiter gibt es Kerala Cottages und Kerala Häuser, die in der Anlage verstreut sind, mit Blick auf das Meer, kleiner Terasse, komfortabel und luftig. Die Wooden Kerala Häuser liegen im vorderen Teil der Anlage, das Kottaram Haus im oberen Teil, beide mit besonders schönem Ausblick und extra Komfort.

Das überdachte Restaurant bietet ayurvedische und indische Köstlichkeiten. Gemüse, Früchte und Kräuter werden nach Möglichkeit im eigenen Garten geerntet. Frisch zubereitet wird das Essen zum gesunden Genuss, der Ihre Kur unterstützt. Im Vordergrund stehen vegetarische Gerichte mit frischem Gemüse und Kräutern, aber auch Fisch. Ayurveda-Gäste stimmen den Menüplan mit ihrem Arzt ab, andere Urlauber wählen aus dem reichhaltigen Angebot der Speisekarte.

Durch Ihren Aufenthalt unterstützen Sie gleichzeitig wohltätige Zwecke. Das Resort-Management fördert bzw. unterhält einige soziale Projekte wie: Waisenhaus, Altenheim, Schule.

Der Swimming-Pool bietet ganzjährig Badegenuss. „Bethsaida Hermitage“ liegt direkt am Strand, dort stehen den Gästen Strandtücher zur Verfügung (Liegestühle nur am Pool).

Süddindien

# Shin Shiva

## Shin Shiva Resort

### Ayurveda in Bethsaida

Die Ayurveda-Ärzte Dr. Shaniyaz und Dr. Shyna sind in diesem Resort für Sie zuständig. Nach einer ausführlichen Erstuntersuchung wird ein individuell auf Sie abgestimmter Behandlungsplan erstellt.

Die Reinigungskur (Panchakarma) setzt den Akzent darauf, den Körper durch innere und äußere Anwendungen mit medizinischen Ölen und Kräutern von Schlacken (Amas) zu befreien. Diese Reinigung der Sinnesorgane, des Verdauungstrakts und des Blutes hat einen grundsätzlich regenerativen Verjüngungseffekt, der das Immunsystem stärkt und sich positiv auf alle Lebensfunktionen auswirkt.

Lassen Sie sich mit der Reinigungskur, Yoga und Meditationunterricht, täglichen innerlichen und äußerlichen Ayurveda-Behandlungen verwöhnen.



### Anlage

Zum Flughafen Trivandrum ist es ca. eine halbe Stunde. Die Oase für Gesundheit und Wohlfühl liegt auf einer Anhöhe, von Palmen umgeben, mit Blick auf das Meer. Zum Strand (5 Autominuten) stellt das Resort einen kostenlosen Transfer-Dienst. Strandliegen kostenlos für Gäste der Anlage.

Der Schwerpunkt des Resorts liegt eindeutig auf der professionellen ayurvedischen Behandlung, für Menschen, die Ruhe suchen in einem kleinen, persönlichen Kurzentrum.

### Unterkunft

Es gibt ein Naravatna-Haus mit neun Zimmern, alle mit einer kleinen Terasse, getrenntem Wohn-/Schlafbereich, Dusche/WC, Ventilator, Telefon. Weitere 7 allein stehende Bungalows mit palmblätterbedeckten Dächern. Alle Bauten sind im Einklang mit der ayurvedischen Lehre aus natürlichen Baustoffen errichtet. Die erst 5 Jahre alte Anlage bietet alle Annehmlichkeiten: Open-Air Yoga-Zentrum, gepflegte Gärten, Kräutergärtnerei, Verkauf eigener Ayurveda-Produkte für daheim, Geldwechsel.

Im Restaurant gibt es vielfältige ayurvedische Gerichte.



### Ayurveda in Shin Shiva

Es werden verschieden Kuren angeboten, darunter auch das bekannte Panchakarma (Reinigungs-)Programm. Der leitende Arzt Dr. Franklin wurde schon mehrfach ausgezeichnet, z. B. als bester Ayurveda-Arzt des Jahres 2005 auf dem Gebiet des Tourismus mit dem „Green Leaf“. Dieses Gütesiegel erhält, wer Ayurveda traditionell gemäß den alten Schriften praktiziert. Dr. Franklin steht den Patienten selbst täglich für etwa 2 Stunden zur Verfügung. Ansonsten führt sein Schwiegersohn Dr. Sohny die Kuren, zusammen mit 2 weiteren Ärzten.

Zusätzlich kann man täglich an einem Yogaunterricht teilnehmen. Schließlich ist Ayurveda ein Lebensstil und Yoga und Meditation sind sehr unterstützend.





Südinien

# Manaltheeram

## Manaltheeram Ayurveda Beach Village

## Ayurveda

### Anlage und Unterkunft

Das Resort liegt am kilometerlangen Sandstrand, 20 km südlich von Trivandrum, inmitten von Kokospalmen. Tropische Meeresbrisen, der Wind in den Palmen und der beruhigende Rhythmus des Meeres machen die Magie des Ortes aus. Wer jemals die tropischen Sonnenauf- und -untergänge erlebt hat, wird dieses faszinierende Schauspiel der Natur niemals vergessen. Nachts schauen Sie auf die zahllosen flackernden Lichter der Fischerboote.

Die stattliche Anlage wird perfekt geführt und erhält jedes Jahr eine Auszeichnung der Regierung Keralas. Alle Unterkünfte sind aus Lehmziegeln gebaut, mit Strohdächern gedeckt und damit perfekt an das subtropische Klima angepasst.

Die 60 einzeln stehenden Cottages liegen unter Palmen in Hanglage in einem üppigen Garten. Zur Auswahl stehen: runde Garden Cottages mit Wohn-/Schlafzimmer, Deckenventilator, Dusche/WC, Moskitonetz und einem kleinen Vorgarten mit Sitzgelegenheit.

Spezielle Cottages haben Ausstattung wie die Garden Cottages, aber zusätzlich Blick zum Meer.

Neun Kerala Häuschen, geräumig (mit und ohne Klimaanlage), sie sind wie Garden- und Special-Cottages ausgestattet, stehen einzeln verteilt am Hang.

Eine große Auswahl indischer Gewürze bereichert den täglichen Speiseplan. Tauchen Sie ein in die Welt der Aromen, Gerüche und Geschmacks.



Vom Restaurant (teils gedeckt, teils unter freiem Himmel) blicken Sie auf das Meer. Jeder Kur-Gast bekommt seine persönliche Nahrungsempfehlung. Eine große Auswahl landestypischer und internationaler Gerichte steht zur Verfügung.

Ein großes Süßwasser-Schwimmbad mit Meerblick lockt zum Baden. Das Schwimmen im Meer ist zeitweise wegen hoher Brandung nicht möglich und während der Ayurveda-Kur aus medizinischer Sicht ohnehin weniger zu empfehlen.

Am Sandstrand stehen für die Gäste Liegen, Sonnenschirme und Badetücher bereit.

### Ausflüge

Ausflüge in die nähere Umgebung werden gerne organisiert: Backwaters, Südkap, Tempelanlagen und Marktstraßen in Trivandrum.

Es gibt Zeitungen, kulturelle Veranstaltungen und natürlich Vorträge über Ayurveda.

### Ayurveda

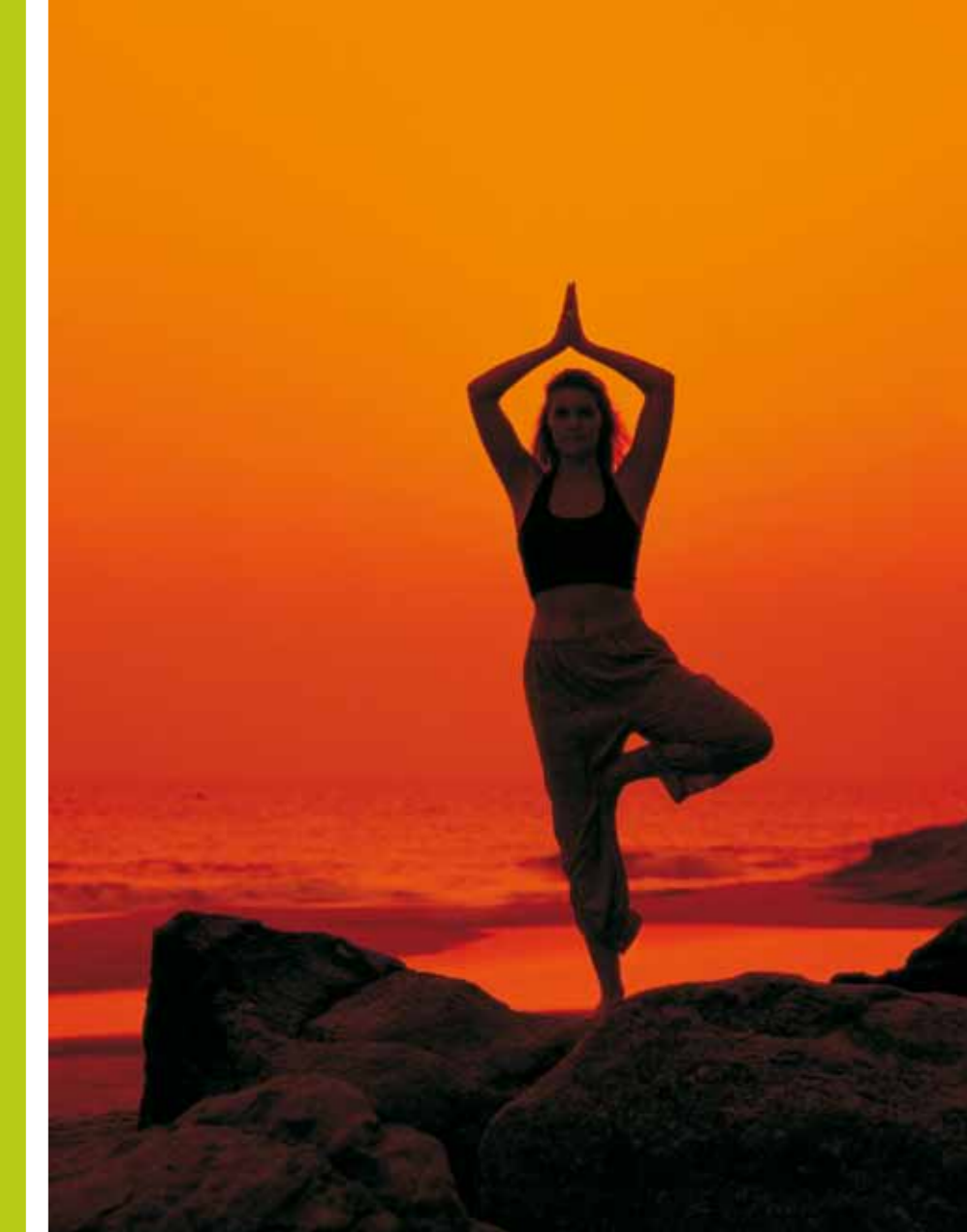
Das Team besteht aus qualifizierten Ärzten und Ärztinnen und bestens ausgebildeten Therapeuten, alle mit langjähriger Erfahrung.

Jeder Gast wird vorab eingehend untersucht und befragt, bzw. die Krankengeschichte erfasst. Danach richtet sich der individuelle Therapie- und Speiseplan.

Sie erhalten genau die Anwendungen, die Sie weiterbringen: z.B. nebst den klassischen auf Pancha Karma basierenden Anwendungen, die Body Purifications- und Rejuvenation, auch Behandlungen bei Parkinson-Krankheit, Psoriasis; Gewichtsreduktions-Programme wie auch spezielle Behandlungen für Krebspatienten nach Chemotherapie.

Eindeutig ergibt sich ein regenerativer Verjüngungseffekt, der das Immunsystem stärkt und sich positiv auf viele Körperfunktionen auswirkt.

Sie können täglich an Yoga- und Meditationsstunden teilnehmen.





## Südündien *Oceano Cliff*

### Oceano Cliff Ayurvedic Beach Resort

#### Anlage

Der Flughafen Trivandrum liegt 50 km entfernt, die Anfahrt beträgt etwa 1 Stunde. Das Resort liegt an einem außergewöhnlich eindrucksvollen Küstenabschnitt, Nähe Varkala. Der Blick von der Steilküste auf Sandstrand und Ozean sind umwerfend, die Sonnenuntergänge unvergesslich. Die Gebäude stehen unter Palmen auf den Küstenfelsen. Eine Treppe führt zu den Sandbuchten hinab. Aus der Felswand fließen natürliche Quellen, die zum Duschen nach einem Bad im Meer einladen. Eine stetige Brise vom Meer macht die Hitze angenehm.

Ausflüge zur kleinen, lebendigen Stadt Varkala sind möglich, ebenso werden gerne für Sie organisiert:

Bootsfahrten durch die Backwaters, Besuch von Tee-Plantagen und Gewürzgärten oder Naturparks.

#### Wohnen

In fünf Gebäuden stehen 39 luftige, zweckmäßig eingerichtete Zimmer zur Verfügung, alle mit Bad/WC, Ventilator, teils mit Balkon.

Es gibt verschiedene Preisklassen, je nach Ausstattung bzw. Blick auf den Ozean. Das Open-Air Restaurant verwöhnt Sie mit typisch südindischen vegetarischen Gerichten, aber auch täglich frischem Fisch und allerlei Fruchtsäften und exotischem Obst.

#### Ayurveda

Ein professionelles Team aus erfahrenen und studierten Ayurveda-Ärzten, Masseuren und Therapeuten betreut Sie bei einer traditionellen Ayurveda-Kur. Der Speiseplan - an Ihren Typ angepasst - und spezielle Yoga-Übungen ergänzen das Programm.

Ayurveda ist ein schrittweiser, langsamer Behandlungsprozess.

Die täglichen Behandlungen dauern etwa ein bis zwei Stunden. In vielen Fällen ist Baden im Meer während der Kur nicht angesagt. Ein Badeurlaub vor der Kur oder danach wird empfohlen.

Täglich Yoga-Kurse.

## Südündien *Poovar Island*

### Poovar Island Resort

#### Anlage

Das Resort liegt auf einer schmalen Insel zwischen einer Flussmündung und dem Arabischen Meer.

Es ist nur mit dem hoteleigenen Boot erreichbar (15 Min). Der Flughafen Trivandrum ist 30 km entfernt.

Die Bauten sind sehr geschmackvoll eingefügt zwischen Palmen und dem Backwater.

Die Leitung hat die srilankische Hotelgruppe Aitken Spence, die viel Erfahrung mit Ayurveda hat. Alles ist noch ziemlich neu und von hohem Niveau. Die Ayurveda-Gäste leben separat in einem kleinen Dorf, um in Ruhe ihre Kur zu genießen.

Freizeitmöglichkeiten gibt es genug: mit dem hoteleigenen Boot in wenigen Minuten zum Strand. Schwimmen ist, abgesehen von der Einschränkung während der Kur, nur möglich bei günstiger Witterung (sonst hohe Brandung).

Es werden einige Ausflüge und Besichtigungen angeboten, Bootsfahrten, Beach Volleyball u.v.m.. Schwimmen ist möglich im kleinen Pool im Ayurveda-Dorf oder im größeren Pool beim Hotel.

#### Wohnen

16 komfortable Land Cottages (Balkon, TV, Dusche/WC) stehen zur Verfügung. Wer auf dem Wasser wohnen will, kann die Floating Cottages wählen, ist aber dann außerhalb des Ayurveda-Dorfes. Auf Air-Conditioning wurde im Ayurveda-Bereich bewusst verzichtet.

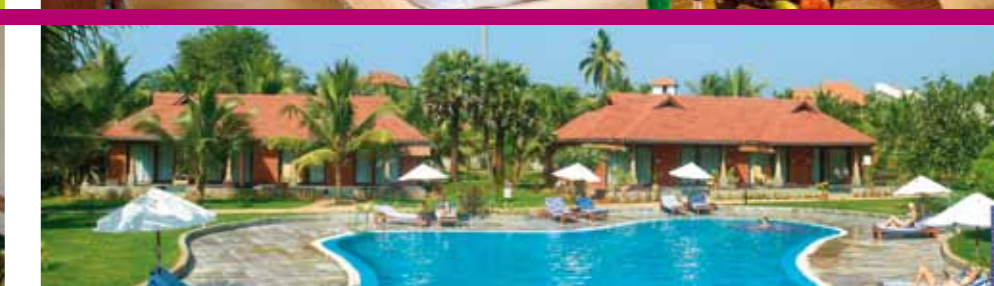
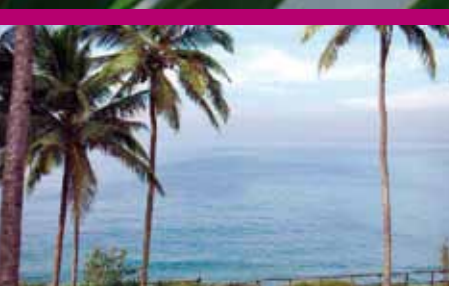
#### Ayurveda

Das Ayurveda Zentrum ist sehr großzügig gestaltet und ausgestattet. Es gibt 10 lichtdurchflutete Behandlungsräume, die viel Energie verbreiten. Erfahrene Ärzte und viele Therapeuten begleiten Ihre Kur.

Am meisten gefragt ist die Reinigungskur (Panchakarma) und die Verjüngungskur (Rasayana).

Der Speiseplan wird mit den Ärzten abgestimmt, die Küche ist exzellent.

Yoga wird jeden Morgen angeboten.





Sri Lanka

# Surya Lanka

## Surya Lanka

### Anlage und Wohnen

Hier finden Sie noch das ursprüngliche Sri Lanka, an der Südspitze der Insel, gut fünf Taxi Stunden vom Colombo Flughafen entfernt.

Das Resort liegt in einer wunderschönen Bucht mit weitläufigem Sandstrand und umgeben von Kokospalmen-Wäldern.

Die drei zweistöckigen Häuser sind in kolonialem Stil errichtet und bieten 30 geräumige Zimmer mit je 2 Betten, Balkon/Terrasse, Dusche, WC, Ventilator, Moskitonetz.

Im blühenden Garten des Resorts liegt ein großer Swimming-Pool. Das abwechslungsreiche ayurvedische Essen wird im schattigen Palmengarten serviert.

Für Ihre Freizeit werden Ausflüge angeboten: in nahe gelegene Dörfer und Städte (Matara und Galle), zu Tempeln, Gewürz- und Teeplantagen oder zum Uda Walawe Nationalpark.



### Ayurveda

Hier ist ein lupenreines, konsequentes Ayurveda Haus mit einem garantiert hochwertigen, individuellen Service. Der leitende Arzt ist eine weithin anerkannte Kapazität, auch in westlicher Schulmedizin versiert und mit längerer Auslandserfahrung.

Im Surya Lanka werden drei verschiedene Kuren angeboten: Vorsorge-, Intensiv- und Heilkur.

Die Therapeut(inn)en sind ein gut ausgebildetes Team, das speziell für den Umgang mit Europäern geschult wurde.

Es gibt mehrmals wöchentlich Yoga und Meditation.



Sri Lanka

# Paradise Island

## Paradise Island

### Anlage und Wohnen

Dieses Resort war eines der ersten auf Sri Lanka, das sich auf Ayurveda-Kuren spezialisiert hat. Es liegt auf einer Halbinsel zwischen der Mündung des Bentotaflusses und dem kilometerlangen Sandstrand des Indischen Ozeans.

Gut zweieinhalb Stunden dauert der Transfer vom Colombo Flughafen an der Südwest-Küste entlang zum 60 km entfernten Ort Bentota. Von hier nur noch 1km zum Resort inmitten eines blühenden Gartens und schattenspendender Palmen. Harmonisch fügen sich die 25 Bungalows in die tropische Natur ein. Alle haben geschmackvoll eingerichtete Doppelzimmer mit Meer- bzw. Flussblick, Dusche/WC, Klimaanlage, Deckenventilator und Terrasse.

In der Nähe liegt der Süßwasser-Swimming Pool.

Die schmackhaften ayurvedischen Mahlzeiten werden in einem seitlich offenen Restaurant serviert.

Um sich mit allen Sinnen auf seine ganzheitliche Regeneration einzulassen, braucht es Zeit. Im Minimum sind das 13 Tage, 20 Tage werden empfohlen und ideal wäre eine Kur von vier Wochen.

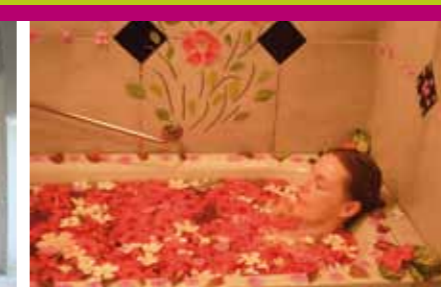
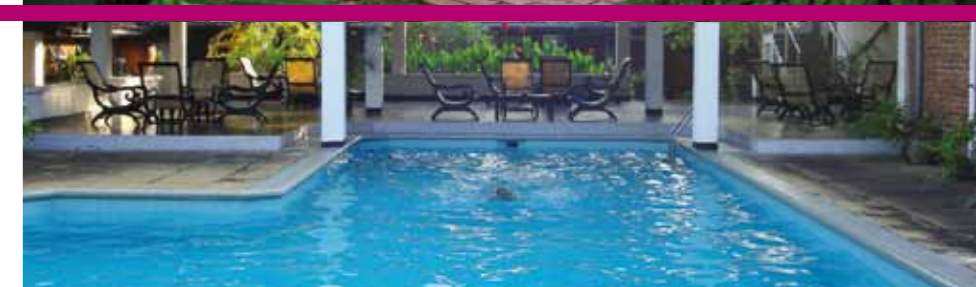
### Ayurveda

Die langjährige Führung von einheimischen Spezialisten unter der Aufsicht der schweizer Ärztin Dr. Rita Albiez führten zu einer fundierten Kur mit traditionellen und modernem medizinischen Wissen. Hier werden eigene Ayurveda Produkte hergestellt.

Zu Beginn Ihrer Kur werden Sie von einem hochqualifizierten Ayurveda-Arzt untersucht, der Ihren persönlichen Therapie- und Diätplan gemäß Ihrem Konstitutionstyp und den Indikationen bestimmt. Sie erhalten in der Regel, je nach körperlicher Verfassung, täglich vier oder mehr verschiedene Anwendungen. Die Ihnen verabreichte Medizin sowie die angewandten Kräuter und Öle sind 100% naturrein.

Der Chefarzt gibt Ihnen während der regelmäßigen Konsultationen (2x wöchentlich) bei individuellen Fragen gerne Auskunft.

Yoga und Meditation unterstützen die Kur und fördern die innere Balance.



## Ayurveda

das ist die 5000 Jahre alte Heilkunst aus Indien, die die Harmonie von Körper, Geist und Seele lehrt. Ayurveda nutzt die Kräfte der Natur und zeigt einen Weg, wie wir glücklich werden und gesund bleiben. Die Ayurveda Therapien sind immer sanft und angenehm. Sie bekämpfen nicht, sondern stärken Körper und Geist, damit der Mensch von innen heraus gesunden kann.

Eine ayurvedische Reinigungskur (Panchakarma-Kur) kann hilfreich sein bei:

Rückenschmerzen · Übergewicht · Stress · Depressionen  
Nervosität und Schlafstörungen · Kopfschmerzen · Allergien  
Magen- und Darmerkrankungen · Verdauungsproblemen  
Herz- und Kreislaufbeschwerden  
Nasennebenhöhlenentzündungen (Sinusitis) · Arthritis,  
Depressionen · Hauterkrankungen  
Menstruations- und Menopausebeschwerden

## Die Ayurveda Reinigungskur

Beinhaltet unabhängig vom Ort der Kur in der Regel:

Anfangs- und Abschlussuntersuchung  
regelmässige Arztkonsultationen  
Verschiedene Körpermassagen mit warmen Kräuterölen  
Dampfbäder  
Nasen und Stirnhöhlenreinigung · Ayurvedische Kräutermittel  
Inhalationen  
Kopf- und Gesichtsmassagen · Ganzkörperölguss · Stirnguss  
Massagen mit Kräuter- oder -Reissäckchen · Darmreinigung

## Gesundheit für Körper, Geist und Seele

Gesünder durch Ayurveda · Flexibler durch Yoga  
Gelassener durch Meditation

## Wir sind für Sie da

Ein herzliches Grüß Gott an alle Interessierten und Gesundheitsbewussten, an alle die gerne auf Reisen gehen, um so Körper, Geist und Seele mit neuen Energien aufzutanken.

Tun Sie jetzt etwas für sich und Ihre Gesundheit:  
Sie sind es sich wert!

Mein Name ist Marta Schustereder und ich befasse mich seit 16 Jahren mit Ayurveda, dem Wissen über die natürlichen Heilkräfte, was mein Leben sehr bereichert; seit 18 Jahren bin ich Yoga Lehrerin.

Meine Weiterbildungen in Ayurveda absolvierte ich bei: Volker Auer, Dr. Kamlesh und bei Dr. E.P. Jeevan. Seit ca.18 Jahren reise ich immer wieder nach Indien und Sri Lanka zwecks Weiterbildung in Yoga, Meditation, aber auch in Ayurveda und nicht zuletzt, weil es dort traumhaft schön ist.

Die Ayurveda Einrichtungen habe ich persönlich für Sie ausgesucht und kenne die meisten Ayurveda-Ärzte und auch die meisten Besitzer. Natürlich besuche ich sie regelmäßig, damit ich meine Gäste und Kunden gut beraten kann. Gerne unterstütze ich Sie bei der Auswahl IHRER Ayurveda Kur. Falls Sie sich für eine Ayurveda Gruppenreise entscheiden, begleite ich Sie mit Yogaunterricht, Meditation und Vorträgen über Ayurveda.

Mit einem Teil der Gewinne unterstütze ich soziale Projekte in Indien.

Ich freue mich auf Ihren Anruf, Ihren Kontakt via Email oder Fax, gerne berate ich Sie dann ausführlich und persönlich über Ayurveda-Kuren

herzlichst Ihre



Marta Schustereder  
und das „Ayurveda Laxmi Reisen“ - Team

Pullacher Str. 10 | 81379 München  
Tel: 089-72 44 89 28 | Fax: 089-72 44 89 31  
info@ayurveda-laxmi-reisen.com | www.ayurveda-laxmi-reisen.com



Ayurveda **Laxmi**Reisen

