



DEAN METHODE und AYURVEDA **im buddhistisch geprägten Südwesten Sri Lankas** **05.10.2019 - 18.10.2019**

**Mit der DEAN METHODE den Mut zu Deiner individuellen Freiheit und Lebensfreude finden.
Spontan und angstfrei dem Energiefluss folgen für ein Leben ohne Dogmen, Anstrengung und Zwänge**

unterstützt durch:

- das Feuer der tropischen Sonne sowie die Urkraft und endlose Weite des Indischen Ozeans
- auf den jeweiligen Konstitutionstyp abgestimmte ayurvedische Mahlzeiten (Vollpension) und ayurvedische Behandlungen (vom ayurvedischen Arzt zusammengestellt und begleitet)
- die einzigartigen Sonnenuntergänge, den feinen Sandstrand, warmes Wasser des indischen Ozeans, Muße sowie die vor Ort je nach Stimmung individuell buchbare Ausflüge in die Region.



A. Das DEAN Seminar

Die Übungseinheiten führen uns immer mehr zu unserem ureigenen Ursprung und werden situativ passend zu der Energie der Gruppe durchgeführt. Der Schwerpunkt liegt auf der Herzöffnung sowie Öffnung der Mitte, dem Stau in den Beckenorganen, um noch mehr das Wertvolle des Lebens zu ruhen: Freiheit, innere Zufriedenheit, Verbindung mit dem Ursprung, Glücksgefühl, FuQi, Lebensfluss, Lebensfreude.

- Das Programm ist so aufgebaut, dass es in idealer Weise die ayurvedischen Anwendungen und die ayurvedische Kost unterstützt.
- Das Seminar wird durchgeführt durch Hana Bryndova. Hana wurde von Meister Li in der DEAN METHODE ausgebildet und arbeitet in Partnerschaft mit dem SIFU CENTER von Meister Li. Sie ist ferner ausgebildet als Yoga Lehrerin, 5-Elemente-Ernährungsberaterin und Heilpraktikerin. Hana arbeitet mit der DEAN METHODE bereits seit vielen Jahren (Einzelbehandlungen, laufende Kurse, Seminare, Reisen) und ist überwiegend in Berlin und Hamburg tätig. Sie ist durch ihre zahlreichen Sri Lanka Aufenthalte der letzten 18 Jahre, ihre dortige karitative Tätigkeit sowie die jahrelange intensive Beschäftigung mit Ayurveda und Yoga mit dem Land sehr vertraut und wird Ihnen Land und Leute authentisch näher bringen können.
- **Seminaranmeldung/Seminargebühr** (SIFU-Partner Auslandstarif): **560 €; Frühbucherrabatt: 50 €** für Anmeldungen bis einschl. zum 15.2.2019. **Bitte übermitteln Sie bei Interesse das beigefügte Anmeldeformular an Hana Bryndova (Kontakt Daten s. Punkt F). Sie erhalten anschließend eine entsprechende Anmeldebestätigung.** Das Seminar ist nur in Verbindung mit der Unterkunft sowie der Ayurvedakur (Teil B.) buchbar und umgekehrt. Der Seminarpreis ist fix auch bei späterer An- und früherer Abreise.

B. Unterkunft und Ayurveda

An Sri Lankas palmengesäumter Südwestküste im buddhistisch geprägten Südwesten der Insel liegt die Villa Lanka Pearl in einem wunderschönen tropischen Garten mit Swimmingpool, ca. 40 m entfernt ist der weitläufige palmenumsäumte Strand durch einen Palmenhain erreichbar. Die Villa Lanka Pearl verfügt über einen eigenen Privatstrandabschnitt mit Liegen. Die Anlage mit 11 Zimmern und einem behindertengerechten Bungalow steht unter singhalesisch-österreichischer Leitung, ist im landestypischen Kolonialstil gehalten und besteht aus zwei Villen, einem Bungalow und einem Restaurant mit Terrasse. Die ayurvedischen Behandlungsräume sowie der Übungspavillon sind in dem tropischen Garten integriert. Die Zimmer verfügen über Deckenventilator, King-Size-Bett, Moskitonetz, Bad/WC (Warmwasserdusche, Haartrockner), Safe, Balkon/Terrasse/Gartenzugang. Info auch unter www.villalankapearl.at.

Unverbindliche Beispielpreise 2019 zur Orientierung:

Dauer:	14 Tage / 13 Nächte Ankunft Samstag 05.10.19 Abreise Freitag 18.10.19 Umfang: Ayurveda Kur (Paket 1 oder 2), Unterkunft, ayurvedische Vollpension; Tee, Wasser ganztags	Einzelzimmer	Doppelzimmer
Paket 1	Beauty und Wellness basierend auf Ayurveda; ca. 3-4 Behandlungen pro Tag; Mischung aus traditionellen ayurvedischen und naturkosmetischen Behandlungen (10 Tage Kur/3 Tage Aufenthalt ohne Kur); Eingangsd Diagnose bei ayurvedischen Ärzten; alle Anwendungen gem. ärztlicher Verordnung	1.770 EUR	1.440 EUR
Paket 2	Panchakarma Kur Klassik (Prävention): ärztliche Eingangs- und kurbegleitende Konsultationen; ca. 45 ayurvedische Behandlungen (z.B. Ganzkörper-Synchronmassagen, Stirnölguss, Inhalationen, Kräuterbäder, Darmreinigung, Blumenbad); insgesamt 13 Tage Kur	1.911 EUR	1.599 EUR
Zusatzbausteine auf Anfrage:	<ul style="list-style-type: none">• Verlängerungstage möglich (Paket 1: mit Kur; Paket 2: beliebig mit Kur oder max. 3 Tage ohne Kur)• Check-Out bis 12 Uhr; Late Check-out: 60 EUR• Klimaanlage auf Wunsch 10 €/Tag (die Zimmer verfügen über natürliche landestypische Belüftung und Ventilatoren; wenn möglich ist auf eine Klimaanlage während der Kur zu verzichten)• Rundreisen (2 Nächte/3 Tage ab 2 Personen); 4 Nächte/5 Tage ab 2 Personen)• inkl. Transfer (Flughafen/Lanka Pearl; ca. 2-3 Stunden)		
Buchung über:	<ul style="list-style-type: none">• Vertragspartner ist die Fa. Lanka Pearl in Sri Lanka• Buchung der Unterkunft/Kur und Anfragen nach Verlängerungsangeboten etc. sind in Deutsch zu richten an Lanka Pearl: Herrn Helmut Zashka: office@villalankapearl.at (Stichwort DEAN Seminar Oktober 2019 mit Hana)		

C. Ausflüge in die nahe Umgebung

Die Ausflüge in die nahe Umgebung werden lokal je nach Interesse der Teilnehmer individuell bei Einheimischen gebucht und vor Ort bezahlt sowie von Hana Bryndova begleitet. Der Preis richtet sich nach Anzahl der Teilnehmer und wird überwiegend mit den in Sri Lanka traditionellen Tuk Tuks (dem motorisierten überdachten Dreirad, einem landestypischen Transportmittel der Einheimischen) durchgeführt. Mögliche Ausflugsziele in der Umgebung: abendlicher Tempelbesuch am Poya Day (Vollmondfest) am 13.10.19 (jeder Vollmond in Sri Lanka ist als Poya bekannt, ein buddhistischer Feiertag, an dem sich die Gläubigen weiß kleiden, um im Tempel zu beten und um Predigten zuzuhören), Mondsteinmine, Lagunenbootsfahrt auf dem Madu Ganga (möglich auch beim Sonnenaufgang), Schildkrötenfarm, Ausflug nach Hikkaduwa (ehemaliger Hippieort), nach Galle mit dem in 1640 erbauten Fort (UNESCO Weltkulturerbe); nach Ambalangoda einer singhalesischen Kleinstadt (Markt, traditionelle Maskenschnitzerei, Batikhandwerk), Zimt-, Tee-, Reisplantagen.

D. Die Anreise

Zahlreiche Fluggesellschaften bieten Flüge nach Colombo/Sri Lanka an; in der Regel mit einem Zwischenstopp. Ab Hamburg fliegt Emirates in der Regel täglich mit einem Zwischenstopp über Dubai; ab Berlin Qatar Airways mit einem Zwischenstopp in Doha. Die Preise bewegen sich zwischen ca. 500 und 900 EUR. Die Anreise/Flug wird durch den Seminarteilnehmer organisiert. Der Transfer vom Flughafen in die Unterkunft erfolgt durch die Villa Lanka Pearl.

E. Sonstiges

- Für die Einreise wird ein Visum benötigt, das online über <https://www.eta.gov.lk> beantragt (ca. 35 USD) und mit einer Kreditkarte bezahlt wird (Ausstellungsdauer ca. 24 Std.).
- Je nach Einstellung können die Teilnehmer eine Reise- und/oder Seminarrücktritt- sowie Auslandsreisekranken-Versicherung abschließen. Es gibt zahlreiche Online Angebote.
- Hana Bryndova führt lediglich das Seminar durch. Sie gilt nicht als Veranstalterin für die unter B., C. und D. genannten Leistungen. Als Vertragspartner gelten hier der Teilnehmer sowie die Villa Lanka Pearl bzw. die jeweilige Fluggesellschaft.

F. Kontakt bei Fragen

Hana Bryndova*Dean-Spirit-Berlin*

Fon/WhatsApp: 0151 12 23 00 13

Mail: hana@dean-spirit-berlin.de

Postanschrift: Hana Bryndova, Hohenstaufenstr.59, 10781 Berlin