

Oasis Ayurveda Beach Resort

Beach Resort



Alle Angaben verstehen sich vorbehaltlich Änderungen, Stand 2007. Durch Änderungen, die hotelseitig vorgenommen werden, kann es zu geringfügigen Abweichungen im Hinblick auf obige Darstellungen kommen. Wir weisen darauf hin, dass insbesondere während jeweiliger Ferienzeiten, öffentlicher und/oder religiöser Feiertage mit erhöhtem Gästeaufkommen und ethnischen Emissionen zu rechnen ist.

Impressionen

Das Oasis Ayurveda Beach Resort liegt im äußersten Süden Sri Lankas, zwischen Ambalantota und Hambantota, zwei beschaulichen Fischerorten fernab vom Massentourismus – direkt am weitläufigen, fast menschenleeren Strand. Das Resort besticht durch seinen weitläufigen 64.000 qm großen Garten mit einem großzügigen Designerpool, einem überdachten Yoga-Pavillon und vielen ruhigen Ecken zum Entspannen. Alles in allem ist das Oasis ein stilvolles Resort, das sowohl Wert auf eine hohe Wohnqualität und einen ausgezeichneten Service, wie auch auf gute Ayurveda-Kuren legt.

Wohnen

Ganz generell hat man im Oasis die Qual der Wahl: unmittelbar neben dem Behandlungszentrum befindet sich das Oasis Ayurveda Village: 10 Bungalows mit großem Raumangebot, Dusche, Bad, Telefon, Satelliten-TV und Klimaanlage mit Alternativumstellung auf Ventilator. Die Bungalows und das Ayurveda-Center befinden sich etwa 100 Meter entfernt vom Pool an der lagunenorientierten Seite der Anlage.

40 weitere Deluxe-Zimmer befinden sich in den beiden zweistöckigen Gebäudetrakten, die an die Rezeption und das Restaurant angrenzen. Alle sind komfortabel ausgestattet mit Dusche, Bad, Satelliten-TV, Telefon, Balkon oder Terrasse und verfügen über eine geschmackvolle Einrichtung. Im

Unterschied zu den Zimmern des Ayurveda-Village überblicken alle Zimmer Garten und teilweise auch den Pool.

Das Oasis bereitet gesunde und schmackhafte Ayurveda-Buffets zu, alternativ werden die Speisen individuell nach ärztlicher Abstimmung auch im Ayurveda Village serviert. Dabei wird der Service großgeschrieben. Bei gutem Wetter werden die Mahlzeiten im Garten unter Palmen eingenommen. In Absprache mit dem Arzt besteht die Möglichkeit, das eingegrenzte dosha-gerechte Buffet »a la carte« anzureichern, unter anderem um eigene Grenzen abzustecken und entsprechend der persönlichen körperlichen Konstitution auszuschöpfen. Diese Vielfalt der Küche in Eigenverantwortung zu erfahren ist ausgesprochen reizvoll, denn auch für gleiche Dosha-Typen gilt: wir sind eins, aber wir sind nicht alle gleich.

Gesundheit

Das Ayurveda-Center befindet sich in einem separaten Gebäude neben den Bungalows mit Blick auf eine Lagune und in unmittelbarer Nähe zum Haupthaus. Das Oasis Ayurveda Resort bietet Vorsorge- und Reinigungskuren an. Dabei führt der renommierte Ayurveda-Arzt Dr. Alawattegama die professionelle »Oberaufsicht« und bietet Kuren auf hohem Niveau. Insbesondere die enge Anbindung an die reichhaltige Flora und Fauna lassen »ganzheitliche« Ayurveda-Kuren zu einem besonderen Erlebnis werden – einem Fest für die Sinne.



Wir empfehlen das Oasis Ayurveda Beach Resort insbesondere dann, wenn Stressbeschwerden vorliegen. Entspannendes Yoga wird 6 mal wöchentlich angeboten und findet auf einer überdachten Yoga-Plattform statt, am Rand einer Düne mit Blick auf das offene Meer. Allerdings – um das Bild vollständig erscheinen zu lassen – ist das Oasis ebenso auf Migräne, Schulter- und Gelenkbeschwerden spezialisiert. Als Residenz-Ärzte im Oasis praktizieren weitere Experten, die – angelehnt an traditionelle chinesische Medizin – auch ayurveda-verwandte Praktiken wie Akupunktur anwenden.

Nach einer ausführlichen Eingangsanalyse und entsprechend abgestimmten Ernährungshinweisen kommt der ärztlich verordnete Behandlungsplan zum Tragen. Im Gegensatz zu anderslautenden Meinungen vertritt man hier die Ansicht, dass Behandlungen nicht zeitlich konsekutiv zu erfolgen haben, um den Körper nicht über Gebühr zu belasten. Ein klassischer Tagesablauf im Rahmen einer Reinigungskur gegen Stressbeschwerden könnte demnach wie folgt aussehen: Teilnahme an Yoga-Asanas bei Sonnenaufgang, Ruhepause, Ölstrirnguss, Ruhepause Vierhandmassage, Mittagessen, Ruhepause, Medikamenteneinnahme, Nasenbehandlung, Ruhepause, Kräuterbad, Abendessen. Insbesondere bei Langzeitbehandlungen wirken sich Aufenthalte im Oasis Ayurveda Beach Resort durchgehend positiv aus. Kurbegleitende Arztgespräche sowie eingehende Analysen sind vor allem im Hinblick auf eine nachfolgende Umstellung der Lebensgewohnheiten hilfreich.

Deutschsprachige Gästebetreuer ermöglichen jedem Gast eine individuelle Beratung und Hilfe bei den ärztlichen Konsultationen.

Freizeit

Nach – relativ – anstrengenden Anwendungen bietet das Oasis Hotel vor allem eins – Ruhe. Der große Garten mit Designer-Pool offeriert jedem Gast »stille Ecken« zum Entspannen und Lesen. Vorsicht ist beim Schwimmen im Meer geboten, denn wegen der oft hohen Wellen und /oder Unterströmungen ist es gefährlich hinter die erste Brandungskette zu schwimmen.

Tagesausflüge in die nähere und weitere Umgebung werden angeboten. Sehr interessant ist in diesem Zusammenhang ein Besuch des Yala National-Parks oder aber des Uda Walawe Nationalparks. Individualisten bleibt darüber hinaus die Möglichkeit mit einem Three-Wheeler nach Amabalantota zu fahren, um sich einen Eindruck von der größten kleinen Bezirkshauptstadt Sri Lankas zu verschaffen.