



Ayurveda-Kur-Urlaub und Yoga - für Mütter mit Kindern (Dads welcome) ((TC: Mangrove, MK))

Dieser Kur-Urlaub ist perfekt für alle Hochleistungs-Mamis, die einen exotischen Urlaub mit Erholungseffekt für sich selber suchen. Die Ayurveda-Anwendungen finden nach eingehender Anamnese statt und werden individuell für Sie ausgearbeitet. Die täglichen Ayurveda-Anwendungen wirken reinigend und energetisierend und lassen Sie wieder strahlen. Während den Anwendungen werden die Kinder von der Pädagogin Sabine Hansen betreut. Am Nachmittag ergänzt eine ausgedehnte Yogapraxis die Ayurvedakur. Für die Yogapraxis sind keine Vorkenntnisse nötig. Yogalehrerin Claudia Schaffhausen unterrichtet eine intensive Art des Hatha-Yoga und Pranayama zur körperlichen und mentalen Kräftigung und Entspannung.

Termin vorbehaltlich Änderungen: 22.04.2017

Programm und Inhalt: 13 Übernachtungen im Resort [„Mangrove Escapes“](#)

- Ayurveda-Kur inklusive Diagnose und individuellem Anwendungsplan
- Ayurvedische Vollpension abgestimmt auf den Konstitutionstyp
- Täglich 90-120 Minuten Yoga und Pranayama mit Claudia
- Kinderbetreuung (9-12 Uhr und 15.30 - 17.30 Uhr) mit Sabine

Preis Mutter incl Kind (2-11) = EUR 2150,-
ab/bis Colombo Flughafen. – 21.04.17
Termine ab 22.04.17 = EUR 1780,-



Das eingespielte Team im Zentrum beschäftigt sich überwiegend mit Reinigungs- und Mentalprävention von Stressbeschwerden. Durchgeführt werden: ärztliche Konsultationen, Herbal-Medizin, Ernährungsberatung, Gesichtsmassagen, Kopfmassagen, Ganzkörper-Synchronmassagen, Intensivmassagen, Öl-Kräuter-Reismassagen, Ölstrahl-Kopfbehandlungen, Nasen-Stirnhöhlen-Reinigung, Kräuter-Inhalationen, Yoga und Meditation.

Stilsicher hat man hier ein Boutique-Resort gestaltet, das von seiner natürlichen Atmosphäre lebt. Die Mangrove Villa verfügt über sechs Zimmer, ein Restaurant, zwei Pools und wurde in eine bestehende Kalksteinlandschaft eingepasst. Alle Zimmer verfügen über Aircondition sowie Deckenventilatoren, Balkon oder Terrasse und sind entsprechend geräumig.