

# AYURVEDA KUR – Reise in ein fernes Land um gesund zu werden und gesund zu bleiben



**Unsere Kurtermine für 2019/20:** 26.10. - 16.11.2019; 16.11. - 14.12.2019; 14.12. - 04.01.2020;  
04.01. - 25.01.2020; 25.01. - 15.02.2020; 15.02. - 07.03.2020; 07.03. - 28.03.2020

In der neuen „Natural Paradise Ayurclinic“ beträgt der Preis für drei Wochen 1000,- € pro Person im Einzelzimmer und 900,- € pro Person im Doppelzimmer. Im Preis inklusive sind die Übernachtungen, Frühstück, Mittagessen und Abendessen, sowie alle Therapien, täglicher Yogaunterricht, die Konsultationen mit dem Arzt und alle Medikamente während des Aufenthaltes, außerdem auch der Transfer vom und zum Flughafen. Jeder bekommt täglich Therapeuten-Behandlung und Anwendungen nach Befund und Anweisung des Ayurveda-Arztes, Anfangs- und Abschlussuntersuchung durch Dr. Rohit, sowie die laufenden Einzelkonsultationen 2 - 3 x pro Woche, je nach Bedarf.

Handtücher werden gestellt. Bitte lockere (ältere) Kleidung mitnehmen, die im Anschluss an die Anwendung übergezogen werden kann, da das Öl noch etwas einwirken darf.

Der Betrag ist an die Ayurveda-Klinik von Dr. Rohit vor Ort zu bezahlen. [www.ayurvedagoa.org](http://www.ayurvedagoa.org).

**Anmeldung:** Mit der Anmeldung bei uns habt ihr einen Platz reserviert. Wenn uns eure Flugbuchung vorliegt und die Anmeldegebühr von 70,-€ bei uns eingegangen ist, habt ihr fest gebucht. Bitte besprecht mit uns eure Hin- und Rückflugzeiten vor der Buchung des Fluges... die Plätze im Resort sind begrenzt. Die Kur findet nur in den oben genannten Zeiten statt, da es sonst zu Überschneidungen kommt.

**Vor Antritt der Reise:** Man braucht zur Einreise nach Indien ein elektronisches Touristenvisum (<https://indianvisaonline.gov.in/evisa/tvoa.html>) und einen Reisepass, der vor Reiseantritt noch mindestens 6 Monate gültig ist. Die meisten Teilnehmer haben bisher ihr Visum selber besorgt, wir helfen natürlich. Das Visum kostet pro Person ca. 80,-€. Wenn es nicht gelingt, das elektronische Visa online auszufüllen, kann für etwa 30,-€ die Hilfe beim Konsulat-Service in Anspruch genommen werden: [www.mein-visum.de](http://www.mein-visum.de) E-Mail: [annekaethe.baumann@mein-visum.de](mailto:annekaethe.baumann@mein-visum.de) 0228-94530-51, Fax -52, Zur Siegaue 2, 53844 Troisdorf. Wir haben auch eine Ausfüllhilfe für das elektronische online Visum. Bitte fragt bei uns nach.

**Flug:** Bitte die Flüge zum Internationalen Flughafen in Goa (Abkürzung GOI) selber buchen. Wir empfehlen über das Preisvergleichsportal [www.flug.check24.de](http://www.flug.check24.de) zu buchen. Der Service war immer super, ob von Frankfurt, Berlin oder München. Andere Flughäfen gehen natürlich auch. Ankunft in Goa bitte am Samstag, zum Beginn der Ayurveda Kur. Der Flug am Freitagabend ab Frankfurt mit Air India um 21.30 hat sich bewährt. Sicherlich wird hier auch wieder eine Gruppe zusammenkommen, die dann miteinander fliegt. Die Flugkosten liegen zwischen 550,- und 800,-€, je nachdem wie früh man bucht und von welchem Flughafen geflogen wird. Wir helfen euch bei der Organisation des Fluges.

**Ankunft vor Ort:** Ihr werdet alle vom Flughafen abgeholt. Dafür brauchen wir bitte eure exakten Ankunftsdaten. Am Flughafen sind zwei Ausgänge und der Fahrer mit einem Schild, auf dem euer Namen steht, wartet an einem der Ausgänge. Wenn es Probleme gibt, ruft einfach den Manager der Klinik an. Die Telefonnummer teilen wir euch mit. Die Fahrt dauert 90 bis 120 Minuten je nach Verkehr. Im Resort könnt ihr mit Euro bezahlen.

Nach der Kur ist noch ein Aufenthalt an der Küste möglich, Dr. Rohit hat dort auch eine Klinik und ihr könnt euch, wenn ihr wollt, dort noch einmal bei ihm vorstellen.

**Informationen bei Verlängerung des Aufenthaltes an der Küste:** Die Kosten pro 1 Woche Verlängerung für Essen und Übernachtung liegen etwa bei 200,- € pro Person im Einzelzimmer, im Doppelzimmer etwa 150€ ... je nachdem wie man speisen und schlafen möchte. Wir geben Tipps für Restaurants, da man darauf achten sollte was man zusichnimmt. Bei den Zimmern helfen wir gerne um das Richtige zu finden und zu reservieren. Die Unterkünfte an der Küste können in Pensionen, in Bungalows oder Bambushütten sein. Es gibt genug Auswahl und jeder findet das Passende für sich. Moskitonetze sind nicht immer vorhanden, dies ist in der Regel auch nicht nötig. In machen Restaurants und in einigen Geschäften kann man auch mit Karte bezahlen. Wer keine Visa- oder Masterkarte hat, bringt Geld in bar mit und kann vor Ort umtauschen. Abhebungen am Automaten sind meistens begrenzt. Auch mit wenig Englischkenntnissen kommt man gut zurecht und wer garnicht englisch spricht, dem wird gerne von uns/oder anderen Teilnehmern/Gruppenleitern geholfen.

**Sonstiges:** Schutzimpfungen sind nicht notwendig und werden von Dr. Rohit auch nicht empfohlen. Was sicher Sinn macht, ist die Begleitung geistiger und seelischer Unterstützung während der Kur und der Zeit danach. Dies können für 380,-€ pro Person anbieten. Zum Mitnehmen empfehlen wir MMS (Miracle Mineral Supplement) und Aminosäuren für Sportler von z.B. Mitocare. In Goa ist Kokosöl empfehlenswert, frisch und günstig zu bekommen. Es hat hervorragende hautpflegende und entzündungshemmende Eigenschaften, enthält die Fettsäure Laurinsäure, welche eine abschreckende Wirkung auf stechende Tierchen hat (nur zwischen 18.00 - 20.00 Uhr im Küstenbereich). Das Kokosöl hat überdies eine gewisse Sonnenschutzwirkung, da es etwa 20 Prozent der UV-Strahlung blockieren kann.

**Informationen und Anmeldung bei Joachim Wohlfel & Laura Auel +49 163 1731823**  
[joachim@rueckgrad.com](mailto:joachim@rueckgrad.com) [laura\\_auel@yahoo.de](mailto:laura_auel@yahoo.de) [www.natürlich-gesund.international](http://www.natürlich-gesund.international)