



Sri Lanka - Südwestküste - Induruwa

Sign of Life Ayurveda Resort

Das kleine Ayurveda Resort **Sign of Life** liegt ca. 115 km vom internationalen Flughafen Colombo im Fischerort **Induruwa** (Fahrzeit ca. 1,5 Stunden je nach Verkehrslage). Ankommen - sich wohl fühlen - so könnte man die Atmosphäre in diesem familiär geführten, einfachen aber authentischen Ayurveda-resort beschreiben. Eingebettet in eine traumhafte Bucht, den Blick bei jeder Mahlzeit auf das Meer gerichtet und Ayurveda unter fachkompetenter Leitung - so sollte ein Ayurveda Resort sein! Jeder Gast wird hier in seiner Ganzheit betrachtet und absolut individuell betreut. Deutsche Gästebetreuung. Das Sign of Life ist zertifiziert durch das Department of Ayurveda Sri Lanka und nimmt nur Ayurvedagäste auf.

Raumträume



Insgesamt 8 einfache, aber saubere Zimmer mit individuellem Charme und unterschiedlicher Größe (4 Einzel- und 4 Doppelzimmer) sind mit Klimaanlage und Ventilator, Moskitonetz und Bad (Dusche) ausgestattet und befinden sich im 1. und 2. Stock. Alle Einzelzimmer und 1 Doppelzimmer (Deluxe) sind meerseitig ausgerichtet und bieten auf einer kleinen „Veranda“ die Möglichkeit den Sonnenuntergang zu genießen.



Zentrum und Highlight des Sign of Life ist das überdachte „Beach-Restaurant“ mit offenem Blick auf die malerische Bucht. Hier werden die mit viel Liebe zum Detail zubereiteten Mahlzeiten genossen. Die verarbeiteten Gemüse, Früchte und Kräuter werden täglich frisch von ausgesuchten Händlern gekauft oder stammen größtenteils aus dem hoteleigenen nahegelegenen Resort „Spirit of Life“.

Das Resort bietet genügend gemütliche „Sitzecken“ oder „Treffpunkte“ um mit anderen Kurenden oder den „guten Geistern des Hauses“ ins Gespräch zu kommen.

Auf den Strandliegen an der direkt angrenzenden malerischen Bucht können Sie unter Palmen bei einem guten Buch entspannen oder einfach nur die herrliche Aussicht genießen.

Ayurveda



Nach einer ausführlichsten Anamnese wird ihr individueller Behandlungsplan erarbeitet. Besonderes Augenmerk wird hier auf die Intensität der Behandlungen gelegt (ca. 2 Stunden pro Tag), die auch durch Spezialbehandlungen - im Bedarfsfall - ergänzt werden. Die aktuelle Konstitution jedes Gastes entscheidet die medizinische Behandlung. Zum Ende der Kur erhält jeder Gast eine ausführliche individuelle Abschlusskonsultation mit Ernährungsberatung und Verhaltensweisen für zu Hause.



Besitzer dieses Resorts ist **Sanjeewa Paris**, einer der renommiertesten Ayurveda-Therapeuten Sri Lankas. Mit der Ausbildung durch einen einheimischen Mönch wurde für ihn ein solider Baustein für die Tätigkeit als Ayurvedischer Massagespezialist gelegt. Er ist der Spezialist für Bindegewebeablagerungen, den sogenannten Triggerpunkten (ideal bei Verspannungen im Nacken- und Schulterbereich). Die sog. Trigger entstehen durch chronische Überanspruchung, Überdehnungen oder Reizung der Muskulatur und des Bewegungsapparates. Vor allem bei chronischen Muskelverhärtungen und Muskelverspannungen wirkt die Triggerpunkt Massage angenehm schmerzlindernd, da sie durch die Stimulierung der Triggerpunkte die Energie wieder zum Fließen bringt. Als kompetenter, qualifizierter ayurvedischer

Massagespezialist ist Sanjeewa mittlerweile seit über 18 Jahren tätig und gibt sein Wissen an sein Team weiter.

Die überaus liebevoll zubereiteten Mahlzeiten werden jedem Gast serviert. Regelmäßig finden hierzu auch in der kleinen Küche des Resorts Kochvorführungen statt, die natürlich auch die gekochten Rezepte beinhalten.

Freizeit

Durch die Lage direkt am Indischen Ozean empfiehlt sich das Hotel vor allem für Gäste, die dem Meer nahe sein möchten. Darüber hinaus bietet das Haus einen kostenfreien Shuttleservice zum Schwesterhotel „Spirit of Life“ im Landesinneren. Tagesausflüge: Kandy, Galle oder in die Edelsteinmetropole Rathnapura. Das Hotel Team steht allen Gästen "mit Rat und Tat" zur Seite.

Das Besondere

Dieses „Spirit of Life“ zeichnet sich durch einen ganz besonderen Charme der Klarheit und Einfachheit aus, ohne dabei den Sinn für das Schöne zu vernachlässigen. Es ist die richtige Umgebung für Kurende die auf unpersönlichen Hotelkomfort keinen Wert legen und während Ihres Aufenthaltes umsorgt und individuell betreut werden möchten.





„Ich denke noch gerne an den Aufenthalt im Sign of Life zurück – es war eine sehr positive Erfahrung mit nachhaltiger Wirkung. Die Yogaübungen sind weiterhin auf meinem Tagesprogramm, und auch bei der Ernährung habe ich einiges verändert. Das Massageteam war „outstanding“, das Essen top – ja das ganze Personal im Sign of Life Resort ist sehr, sehr liebenswürdig. Ich empfehle Ihren Resort, wann immer sich eine Gelegenheit ergibt und hoffe, selber wieder einmal einen Retreat bei Ihnen zu machen.“

Auszug aus Feedbacks



Schwester Resort: „Spirit of Life“

Circa 10 Minuten Fahrzeit mit dem Tuk-Tuk liegt das Schwesterhotel Spirit of Life. 2 Bungalows, 1 Deluxe Cottage und ein „Baumhaus“-Cottage zur Einzelbelegung stehen den Gästen hier zur Verfügung. Das freistehende, überdachte Restaurant, Behandlungsräume und ein Pool bieten absolute Ruhe für Kontemplation und Abgeschiedenheit im Einklang mit der Natur.

Zusammen mit Sanjeewa im hauseigenen Gemüsegarten die Vielfalt der singhalesischen Gemüse- und Obstsorten zu erfahren, sowie einen Einblick in die heimische Kräuterkunde zu bekommen sind nur kurze Eindrücke in die Magie dieses Ortes. Unserer Meinung nach der ideale Kurort für Stress- und Burn-Out Geplagte oder eine Kombination aus absoluter Ruhe im „Spirit of Life“ und anschließendem Wechsel in das „Sign of Life“ mit direkter Meerlage. Kurbehandlungen werden natürlich durchgängig mit gleichem Ayurvedaarzt durchgeführt.

Noch Fragen?

Rufen Sie an !

Wir beraten Sie gerne !

Tel 0049 8193 950240



„Spirit of Life“ ca. 10 Minuten mit Tuk-Tuk entfernt