one world foundation
guesthouse & resort

AYURVEDA & YOGA

Ayurveda-Philosophie und -Team

Die seit mehr als fünftausend Jahren in Indien und den angrenzenden Ländern tief verwurzelte Gesundheitslehre kombiniert zahlreiche Heil- und Diagnoseverfahren. Als ganzheitliche Form der Medizin wird sie inzwischen auch in westlichen Ländern als komplementäre, medizinische Methode gefördert. Ayurveda geht davon aus, dass die fünf Elemente Luft, Äther, Feuer, Wasser und Erde Leben ermöglichen und unsere geistigen und körperlichen Prozesse steuern. Daraus leitet Ayurveda drei Bioenergien ab: Luft und Äther bilden VATA, Feuer und ein wenig Wasser die Bioenergie PITTA, Erde und Wasser bilden KAPHA. Sind diese Energien nicht in Harmonie, kann dies zu körperlichen und geistigen Beschwerden führen. Ayurveda hilft, das Gleichgewicht wiederherzustellen.

Team

Das Ayurveda Team des Guesthouse & Resort Bogenvillya wird von der erfahrenen Ärztin Dr. Janakee Perera geleitet. Sie beschäftigte sich nach ihrer Ausbildung zur Schulmedizinerin intensiv mit der Wirkung von Heilkräutern und ihren Anwendungen. Die seit über zwanzig Jahren praktizierende Ayurveda-Ärztin betreibt in Hikuadua eine Klinik mit rund vierzig Mitarbeiter/innen und parallel dazu eine speziell für unsere Gäste eingerichtete Praxis in der Bogenvillya, in der sie langjährige Patient/innen ebenso einfühlsam betreut wie jene, die noch keine Erfahrung mit dieser besonderen Heilmethode haben. Dr. Janakee Perera und ihr gut ausgebildetes Therapeutinnen-Team freuen sich auf Ihren Besuch.

Ayurveda-Kuren

Im Ayurveda Guesthouse & Resort Bogenvillya bieten wir Ihnen in entspannter Atmosphäre auf Sie persönlich abgestimmte Ayurvedakuren an. Diese beginnen mit einer Konsultation bei der beaufsichtigenden Ärztin, Dr. Perera, die mittels Pulsdiagnostik und einem ausführlichen diagnostischen Gespräch Ihre Doshas bestimmt. Sie legt danach den geeigneten Behandlungszeitraum, die Art der Behandlungen und einen Essensplan mit Ihnen fest. Eine Kur umfasst die Konsultationen und Diagnose von Frau Dr. Perera sowie eine umsichtige Betreuung durch unsere geschulten Therapeutinnen, die Sie mit Kopf-, Gesicht-, Körper-, Synchron- und Reisbällchenmassagen, Shirodara (Ölstrahlmassage), Dampf- und Blütenbäder etc. verwöhnen.

one world foundation Wien
Hofmühlgasse 17/2/25, 1060 Wien, Österreich
Tel: +43 1 533 58 40 33, E-mail: office@owf.at

one world foundation Sri Lanka
#162/45 Wathuregama, Ahungalla, Sri Lanka
Tel/Fax: +94 91 2 264147, E-mail: owf@sltnet.lk

one world foundation
guesthouse & resort

Ayurveda Wellness-Kur Rasayana

Während Ihres Aufenthalts im Bogenvillya können Sie Ihr körperliches und emotionales Wohlbefinden durch individuell abgestimmte Ayurveda-Anwendungen wie Massagen, Ölbehandlungen und die Einhaltung von Ernährungsregeln unterstützen und verbessern. Dabei steht nicht die Behandlung einer Krankheit, sondern der Mensch mit seinen Bedürfnissen im Vordergrund. „Rasayana“ stammt aus dem Sanskrit und bedeutet „Verjüngung“. Die Wellness-Kur zum Ausgleich physischer und psychischer Belastungen kann je nach Konstitution über einen Zeitraum von wenigen Tagen bis zu mehreren Wochen angewendet werden.

Panchakarma-Ayurveda-Kur

Neben den Wellness-Anwendungen besteht die Möglichkeit, vor Ort eine auf Sie persönlich abgestimmte Entgiftungskur unter der Aufsicht der erfahrenen Ärztin Dr. Janakee Perera und ihrem versierten Therapeutinnen-Team durchzuführen. Da der Reinigungsprozess für den Körper eine längere und zu Beginn anstrengende Anpassungsphase umfasst, wird für eine solche Kur ein Zeitraum von mindestens zwei Wochen oder länger empfohlen. Der Kurverlauf wird durch regelmässige Konsultationen von Frau Dr. Perera begleitet.

Preise

Ayurveda-Kur: € 95.– pro Tag in der Hauptsaison, € 85.– pro Tag in der Nebensaison.

Nicht inbegriffen sind Government-Taxes (VAT und NBT) von insgesamt 17%.

Ayurveda-Einzelanwendungen

Möchten Sie keine Ayurveda-Kur machen, aber dennoch in den Genuss der entspannenden, reinigenden oder stärkenden Anwendungen gelangen, besteht die Möglichkeit von individuellen Einzelanwendungen.

Preise Massagen

Handmassage, € 20.–
Schmerzstillende Massage, die die Handmuskulatur kräftigt.

Gesichtsmassage, € 25.–

Fussmassage, € 20.–
Sehr geeignet bei Nierenleiden, beugt Überanstrengung vor und fördert die mentale Ausgeglichenheit.

Kopfmassage, € 25.–
Kräftigt den Haarwuchs und lindert starke Kopfschmerzen.

Schönheitsmassage Gesicht, € 30.–
Eine Gesichtsmassage zur Hautverjüngung und Stärkung der Gesichtsmuskulatur.

Ganzkörpermassage, € 40.–
Eine entspannende Massage für den ganzen Körper.

Synchronmassage, € 40.–
Eine ausgleichende und entspannende Ganzkörpermassage durch zwei Therapeutinnen.

one world foundation Wien
Hofmühlgasse 17/2/25, 1060 Wien, Österreich
Tel: +43 1 533 58 40 33, E-mail: office@owf.at

one world foundation Sri Lanka
#162/45 Wathuregama, Ahungalla, Sri Lanka
Tel/Fax: +94 91 2 264147, E-mail: owf@sltnet.lk

one world foundation
guesthouse & resort

Preise Behandlungen

Nasalbehandlung, € 15.–
Spezialbehandlung, die die Verschleimung der Atemwege löst.

Sarwagadara, € 40.–
Eine Behandlung, die bei körperlicher Schwäche und Hautkrankheiten oder rauer, trockener Haut empfohlen wird.

Kawaladara, € 40.–
Eine Mundwäsche zur Stärkung der Zähne und des Zahnfleisches.

Nethre Pariska, € 15.–
Eine Behandlung, die sich bei Augenleiden empfiehlt.

Kräuterfementation, € 35.–
Diese Behandlung wird bei Gelenkleiden (Knie, Schulter, Ellbogen) empfohlen. Sie wird für jeden Patienten eigens zusammengestellt.

Inhalation, € 20.–
Empfiehlt sich bei Nebenhöhlenentzündungen, starken Kopfschmerzen und Augenleiden.

Nawalakiri, € 40.–
Eine Behandlung mit fermentiertem Milchreis gegen Schwächezustände und zur Kräftigung der Muskulatur sowie der Steigerung der Hautfeuchtigkeit.

Pitchu, € 20.–
Ein Ölpflaster zur Ausheilung von Knochenbrüchen und des Knochengewebes.

Kräuterpaste, € 20.–

Nicht inbegriffen sind Government-Taxes (VAT und NBT) von insgesamt 17%.

Yoga

Jeden Morgen zwischen sieben und acht Uhr leitet unser Yoga-Lehrer Mr. Nuwan Dilanka de Silva eine offene Stunde im tropischen Garten des Bogenvillya mit Blick auf die Lagune. Bei Regen wird die Yoga-Klasse in ein überdachtes Gebäude verlegt. Alle Gäste sind – unabhängig von ihren Yoga-Kenntnissen – herzlich willkommen und werden einfühlsam instruiert und begleitet.

Preis

Teilnahme Yoga-Klasse: € 8.– pro Tag

Nicht inbegriffen sind Government-Taxes (VAT und NBT) von insgesamt 17%.

one world foundation Wien
Hofmühlgasse 17/2/25, 1060 Wien, Österreich
Tel: +43 1 533 58 40 33, E-mail: office@owf.at

one world foundation Sri Lanka
#162/45 Wathuregama, Ahungalla, Sri Lanka
Tel/Fax: +94 91 2 264147, E-mail: owf@sltnet.lk