



# Exotische Reise an einen Kraftort im Südwesten Indiens

Ayurveda, Wellness und Yoga  
Kultur und liebenswerte Menschen  
Heilsame und köstliche Pflanzenwelt

**17.11. - 1.12.2023**

Begleitet von Brigitte Addington

Zu dieser vielseitigen und faszinierenden Individualreise, biete ich Ihnen meine **persönliche Begleitung und mein Insiderwissen** an. In einer kleinen Gruppe geht es in den Südwesten von Indien in das Hotel „Indus Valley Ayurvedic Centre“ in Mysore.

Es ist ein besonderes und intensives Erlebnis, **Ayurveda** das wohl älteste ganzheitliche Heilverfahren der Welt, **in seinem Ursprungsland** zu erfahren. Unsere Unterkunft ist eine der herausragenden Ayurvedaeinrichtungen mit ausgezeichneten hygienischen Standards, kompetenten indischen Ärzten und Therapeuten und – wenn es nötig ist – einer ärztlichen Betreuung rund um die Uhr.

Tägliche auf Sie abgestimmte, **synchrone, ayurvedische Ölmassagen, Yogaeinheiten** und die schmackhafte, vegetarische und meist biologische, ayurvedische Kost sorgen für Energie, Ausgeglichenheit und unterstützen den Entschlackungs- und Entgiftungsprozess, sowie die **Verjüngung der Zellstruktur**.

Kraft und Fülle, Schönheit und Ruhe durch Ayurveda, der „Wissenschaft von einem langen, gesunden und glücklichen Leben“ erwartet Sie.

Tauchen Sie ein in den **Heilgarten der indischen Pflanzen** und lernen Sie deren Heilwirkungen und Verwendung in der Küche kennen. **Leuchtende Farben und unglaubliche Kontraste** werden auf unseren Ausflügen Ihre Sinne betören. Die indische Kultur, grandiose Landschaften, beeindruckende Tempel, quirlige Orte, bunte Märkte und **liebenswerte Menschen** werden Ihr Inneres berühren.

„Wer  
einmal nicht  
nur mit den Augen,  
sondern mit der Seele  
in Indien gewesen ist,  
dem bleibt es ein  
Heimwehland.“

Hermann Hesse



Alle angebotenen Exkursionen sind nur ein Angebot. Wer lieber relaxen oder seinen Tag einmal selbst gestalten möchte, kann das natürlich tun.

*Frenen Sie sich auf diese einzigartige Indienreise!*

**Kosten:** Der Preis für die Reise beträgt 2526,- Euro im Doppelzimmer (Einzelzimmerzuschlag: zzgl. 292,- Euro), für die Übernachtungs- und Transportkosten in Indien, sowie für die vegetarische, überwiegend biologische, ayurvedische Vollpension mit Kräutertees und Trinkwasser. Inklusiv einer jeweils täglichen, ein- bis zweistündigen, individuellen, ayurvedischen Behandlung und Yogaeinheit. (10% Frühbucher-Ermäßigung bis 31.12.2022)

Die Anreise nach Indien, Eintrittsgelder, eigene Erkundungen und weitergehende Verpflegungen trägt jeder Reiseteilnehmer selbst.

Es besteht auch die Möglichkeit den Aufenthalt vor Ort auf eigene Kosten zu verlängern.

**Gerne unterstütze ich Sie bei der Flugbuchung und der Besorgung des Visums. Sprechen Sie mich einfach an.**

Wir empfehlen eine Auslandskrankenversicherung abzuschließen, sowie eine Reiserücktrittskosten-Versicherung. Auch da kann ich Ihnen gerne behilflich sein.

**Anmeldeschluß: 30.06.2023**

Bitte melden Sie sich frühzeitig an.

Bedenken Sie, Individualreisen haben einen ganz anderen organisatorischen Hintergrund als Reisen über einen Großveranstalter.

Für detaillierte Informationen kontaktieren Sie mich bitte unter:

Tel. 09131 - 93 172 96 oder [info@sonnetra.com](mailto:info@sonnetra.com)

Wenn Sie sich anmelden möchten, senden ich Ihnen gerne das Anmeldeformular zu, welches Sie dann bitte an folgende Adresse schicken:

**Kommunikationszentrum  
für Kräuterkundige weltweit**

Brigitte Addington

Heil- und Wildkräuterexpertin & Fachkrankenschwester

Erlenfeld 19a

D- 91056 Erlangen

Tel. 09131 - 93 172 96



[info@sonnetra.com](mailto:info@sonnetra.com) | [www.sonnetra.com](http://www.sonnetra.com)

