

Fakten und Basisinformationen

Umgeben von Teeplantagen liegt die renommierte Ayurveda-Kurklinik Greystones-Villa im Hochland von Sri Lanka, das für sein gut verträgliches Heilklima bekannt ist. Das 1992 gegründete Kurhaus ist das erste seiner Art, dem die Regierung Sri Lankas offiziell erlaubt hat, ayurvedische Reinigungskuren – so genannte Panchakarma-Kuren – für Europäer anzubieten. Die unter deutscher Leitung stehende Greystones-Villa arbeitet ausschließlich mit erfahrenen und jahrelang ausgebildeten Ayurveda-Ärzten aus Sri Lanka zusammen. Die Kurgäste sind in der stilvoll eingerichteten Kolonialvilla oder in der Dependance untergebracht – das Nebengebäude mit Einzelterrasse vor jedem Zimmer befindet sich inmitten des tropischen Gartens der Anlage.

Ausstattung der Räumlichkeiten

- Insgesamt zwölf Zimmer mit Bad/WC
- Acht Einzelzimmer (je vier im Haupthaus und in der Dependance)
- Vier Doppelzimmer (je zwei im Haupthaus und in der Dependance)
- Speisesaal im Erdgeschoss der Villa
- Aufenthaltsraum im Erdgeschoss der Villa
- Kaminraum im Eingangsbereich der Villa
- Yogaraum und Bibliothek im 2. Obergeschoss der Villa
- Therapiezentrum mit eigener Heilkräuter-Produktion und Ayurveda-Apotheke
- Tropische Anlage mit eigenem Heilkräuter-Garten

Betreuung und Kur

- Maximal 16 Kurgäste – dadurch ist individuelle Betreuung garantiert
- Deutschsprachige Yoga-Lehrer und Gästebetreuer
- Erfahrene Ärzte und Therapeuten mit fundierter Ayurveda-Ausbildung
- Authentische Panchakarma-Kuren über eine Dauer von zwei, drei Wochen und sechs Wochen
- Alle Gäste beginnen und durchlaufen die Kur zusammen – gemeinsame Erfahrung führt zur gegenseitigen Stärkung

Digitale Presseinformationen: Download unter www.greystones-villa.de

Pressekontakt:

Nandhi Ayurvedic Therapies GmbH
Norbert W. Fischer
Christophstr. 5, 70178 Stuttgart
Tel: 0711 - 2348144, Fax: 2348145,
www.greystones-villa.de info@greystones-villa.de

Ein Kurhotel der Extraklasse

Eingebettet in die atemberaubend schöne Landschaft des Hochlands von Sri Lanka liegt die Greystones-Villa. Das im Kolonialstil erbaute Herrenhaus wurde im Jahr 1992 zum Ayurveda-Resort umgebaut und steht seither unter deutscher Leitung – sämtliche Konsultationen und Vorträge werden in deutscher Sprache abgehalten. Mit ihrem gemäßigten Klima und dem stilvollen Ambiente ist die Greystones-Villa, die wegen ihrer grauen Steine so heißt, der ideale Ort für einen erholsamen Kuraufenthalt abseits von Stress und Tropenhitze.

Das Kurhaus befindet sich auf einer Höhe von 1400 Metern am Rande des Dorfes Diyatalawa inmitten eines üppigen TROPENGARTENS. Ein Ort, der wegen seines angenehmen Klimas schon bei den britischen Kolonialherren beliebt war und dessen Heilklima landesweit bekannt ist. Das Klima wirkt sich aus Sicht der Jahrtausende alten Ayurveda-Lehre auf alle drei Bioenergien des Menschen (Vata, Pitta und Kapha) besonders positiv aus. In der tropischen Anlage der Greystone-Villa wachsen Mango- und Jackfruchtbäume sowie Heilkräuter, die für die täglich frisch zubereiteten Medizin-Cocktails benötigt werden.

Die Einrichtung des Haupthauses bietet modernen Komfort in Verbindung mit stilechtem Mobiliar aus der Kolonialzeit. Handgeschnitzte Ebenholzstühle und -tische sowie elegante Holzfußböden machen neben Blumenarrangements und Seidenvorhängen das besondere Flair des Kurhotels aus. Ob Himmelbett, Chaiselongue oder reich verzierter Sekretär – im Kolonialhaus ist jedes Zimmer mit unterschiedlichen Antiquitäten geschmackvoll eingerichtet und mit eigenem Bad/WC ausgestattet.



Abseits der Villa befindet sich ein später errichtetes Nebengebäude, die Dependance, mit Einzelterrasse vor jedem Zimmer sowie eigenem Bad und WC. Insgesamt hat die Ayurveda-Kurklinik zwölf Zimmer (davon acht Einzelzimmer und vier Doppelzimmer). Zudem gehört ein eigenes Therapiezentrum mit vier Behandlungsräumen, einem Kräuterdampfbad und einer eigenen Kräuter-Apotheke zur Kurklinik.

Digitale Presseinformationen: Download unter www.greystones-villa.de

Pressekontakt:

Nandhi Ayurvedic Therapies GmbH
Norbert W. Fischer
Christophstr. 5, 70178 Stuttgart
Tel: 0711 - 2348144, Fax: 2348145,

www.greystones-villa.de info@greystones-villa.de

Kurprogramm: Reinigung von Körper und Geist

Seit 18 Jahren steht die unter deutscher Leitung stehende Greystones-Villa in Sri Lanka für authentischen Ayurveda, der sich an der Lehre der uralten indischen Heilmethode orientiert. Während einer dreiwöchigen Panchakarma-Kur werden durch eine gründliche Reinigung von Körper und Geist die Lebensenergien der Kurgäste ins Gleichgewicht gebracht. Die Kur beginnt mit einer Eingangsuntersuchung in der Hauptstadt Colombo und endet mit einer dreimonatigen Nachkur am Heimatort. Zum Kurprogramm gehören Ölgüsse, Massagen, Kräuter-Elixiere, gesunde Lebensmittel sowie Yoga und Meditation.

Die Panchakarma-Kur bildet das Herz der ayurvedischen Medizin, denn sie bewirkt eine tiefgreifende Reinigung auf körperlicher und geistiger Ebene – durch das Zusammenspiel von Therapien, Arzneien, speziellen Nahrungsmitteln und Yoga werden Gifte und Schlacken gelöst, ausgeschieden und die Selbstheilungskräfte des Organismus angeregt. Authentische Panchakarma-Kuren bietet die im Hochland von Sri Lanka gelegene Greystones-Villa an, denn der Kurablauf orientiert sich stark an den alten ayurvedischen Schriften. Es ist die erste Kurklinik Sri Lankas, der die Regierung offiziell erlaubt hat, Panchakarma-Kuren für europäische Gäste anzubieten. Eine weitere Besonderheit der Greystones-Villa ist, dass sämtliche Konsultationen und Vorträge in deutscher Sprache abgehalten werden.

Als Vorbereitung zur Eingangsuntersuchung füllen die Kurgäste am Heimatort einen mehrseitigen medizinischen Fragebogen aus, der von der Greystones-Villa für die ayurvedischen Ärzte ins Englische übersetzt wird. In Colombo folgen Gespräche mit dem ayurvedischen Ärzteteam sowie mehrere Untersuchungen – der Gästebetreuer ist stets als Übersetzer für die Kurteilnehmer dabei. Nach der Eingangsuntersuchung wird der Therapieplan für jeden einzelnen Gast festgelegt. Einmalig sind die festen Kurtermine in der

Greystones-Villa: Alle Kurgäste beginnen und durchlaufen die Kur zusammen, denn die gemeinsame Erfahrung führt zur gegenseitigen Stärkung.

Während der ersten Kurtage gibt es eine ayurvedische Reduktionskost (leichte Kräutersuppen, die das Verdauungsfeuer, im Ayurveda Agni genannt, anregen) und Stirnölgüsse oder Kopfmassagen, damit sich Verspannungen im Kopf lösen. Nach drei Tagen kommen vegetarische Köstlichkeiten auf den Tisch – einzigartig in der Greystones-Villa ist der Umstand, dass das nach ayurvedischen Regeln zubereitete Essen auf die individuellen Erfordernisse der Panchakarma-Kur abgestimmt wird. Die frischen, leicht verdaulichen Speisen sorgen genau wie die Ölmassagen oder Kräuterbäder dafür, dass Krankheitsstoffe aus dem Gewebe freigesetzt werden. Auf die Kopfbehandlungen folgen nach dem für jeden Besucher individuell festgelegten Kurplan Öl-Ganzkörpermassagen mit hochwertigen medizinischen Ölen sowie Kräuter- und Schwitzbäder. Dazu erhalten Gäste Kräuterelixiere und ayurvedische Mixturen, die in der hauseigenen Kräuterküche stundenlang geköchelt und jeden Tag frisch hergestellt werden. Zum festen Ritual der ayurvedischen Panchakarma-Kur gehören auch die morgens und nachmittags abgehaltenen Yoga- und Meditationsstunden. Nach zehn bis zwölf Tagen haben sich schädliche Schlacken im Körper gelöst und es geht an die Ausscheidung von Giftstoffen.

Je nach ärztlicher Verordnung erhält jeder Kurgast spezielle Behandlungen und Arzneien, um belastendes Ama, so der ayurvedische Begriff für Schlacken, auszuscheiden. Während der Schlussuntersuchung am Ende der Kur bekommen die Gäste Ernährungs- und Verhaltenstipps für die dreimonatige Nachkur mit nach Hause. Außerdem gibt es für jeden Besucher ein individuell zusammengestelltes Paket mit ayurvedischen Arzneien – Kräuterelixiere für den Aufbau des frisch gereinigten Organismus. Und selbstverständlich erfährt jeder Einzelne am Ende, durch welche Lebensenergie, ayurvedisch Dosha genannt, er dominiert wird. Ziel der Panchakarma-Kur ist es, die individuell unterschiedlich wirkenden Lebensenergien Vata, Pitta und Kapha ins natürliche

Gleichgewicht zu bringen. Im Verlauf der Kur erfahren die Gäste, wie sie diese innere Balance erhalten können, denn sie sorgt dauerhaft für Wohlbefinden und Gesundheit.

Authentischer Ayurveda orientiert sich an der 3500 Jahre alten Gesundheitslehre, wörtlich übersetzt bedeutet Ayurveda „Wissenschaft vom Leben“, die in Sri Lanka seit Jahrhunderten praktiziert wird. In der Greystones-Villa mit ihrem gesunden Heilklima, der immer frisch zubereiteten Naturmedizin und der langjährigen Zusammenarbeit mit kompetenten und angesehenen Ayurveda-Ärzten sind die optimalen Rahmenbedingungen für eine erfolgreiche Panchakarma-Kur gegeben. Ein weitere Tradition in der Greystones-Villa: Zum festen Rahmenprogramm jeder Kur gehören eine hinduistische und eine buddhistische Zeremonie. Im Verlauf der beiden Rituale erhalten die Kurgäste im Ayurveda-Resort den Segen von buddhistischen Mönchen und einem Hindupriester – nach der Heillehre fördern die Zeremonien den Kurerfolg.

Digitale Presseinformationen: Download unter www.greystones-villa.de

Pressekontakt:

Nandhi Ayurvedic Therapies GmbH
Norbert W. Fischer
Christophstr. 5, 70178 Stuttgart
Tel: 0711 - 2348144, Fax: 2348145,

www.greystones-villa.de info@greystones-villa.de

Das Team des Kurzentrums stellt sich vor

In der Greystones-Villa sind die Kurgäste in guten Händen. Seit nunmehr 18 Jahren setzt das inmitten von Teeplantagen gelegene Kurzentrum auf die Zusammenarbeit mit erfahrenen und renommierten ayurvedischen Ärztinnen und Ärzten. Über langjähriges Fachwissen verfügen auch die umfassend ausgebildeten Therapeuten. In der unter deutscher Leitung stehenden Kurklinik arbeiten Ärzte und Therapeuten Hand in Hand mit deutschsprachigen Gästebetreuern und Yoga-Lehrern.

Das Ärzte-Team

Einer traditionsreichen Familie von Ayurveda-Ärzten entstammt **Dr. Jagoda Arachchi Karunadasa**. Er ist auf die Behandlung von Knochen- und Gelenkerkrankungen spezialisiert und lehrt an der Ayurveda-Universität von Colombo. Gemeinsam mit seiner Ehefrau **Dr. Chandra Karunadasa** und den vor Ort behandelnden Ärzten legt er bei der Eingangsuntersuchung in Colombo den individuellen Therapieplan für jeden Kurgast fest. Dr. Chandra Karunadasa ist eine renommierte ayurvedische Ärztin mit dem Spezialgebiet Frauenheilkunde. Nach Aktivitäten in einem ayurvedischen Forschungsinstitut, einem großen Ayurveda-Krankenhaus und der Lehrtätigkeit an einer Ayurveda-Universität gilt Frau Dr. Karunadasa als führende Kapazität auf dem Gebiet der ayurvedischen Reinigungskur- und Regenerationskur, der Panchakarma-Therapie.

Regelmäßige Ansprechpartnerin der Kurgäste während des Klinikaufenthalts im Hochland ist **Dr. Bandara Kumari**. Die angesehene Medizinerin mit beruflichen Stationen in Sri Lanka und Indien war bis zu ihrer Pensionierung die ärztliche Leiterin des ayurvedischen Bezirkskrankenhauses in Diyatalawa., das sich in unmittelbarer Nähe der Greystones-Villa befindet. Dr. Bandara Kumari betreut die europäischen Kurgäste schon seit der Eröffnung der Greystones-Villa im Jahr 1992.

Das Therapeuten-Team

Ob Ölmassagen und Ölgüsse oder Dampf- und Kräuterbäder - die in der Kurklinik beschäftigten Therapeuten haben langjährige Erfahrungen in der Behandlung von Europäern. In der Greystones-Villa kümmern sich insgesamt zwölf Therapeut(inn)en in vier Behandlungsräumen um das Wohl der Gäste. Dabei arbeiten die Masseurinnen oder Masseur jeweils im festen Zweier-Team mit fixem Behandlungsraum. Weibliche Kurgäste werden von Therapeutinnen behandelt, männliche Kurgäste von Männern. Jeder Kurgast kann sich vom ersten Tag an auf seine persönlichen Therapeuten im jeweils gleichen Behandlungsraum einstellen. Bei den Synchron-Massagen sorgen die eingespielten Teams für optimale Entspannung. Für bestmögliche Heilungserfolge sind außerdem zwei Kräuter-Spezialistinnen zuständig, die im Therapiezentrum jeden Tag frische Ayurveda-Arzneien zubereiten.

Gästebetreuer und Yoga-Lehrer

Während der gesamten Kur steht den Gästen in der Greystones-Villa ständig ein deutschsprachiger Gästebetreuer oder eine Gästebetreuerin zur Seite. Der Ayurveda-Experte ist bei sämtlichen Untersuchungen dabei und steht auf Wunsch als Übersetzer für Gespräche mit den Ärzten zur Verfügung. Außerdem erläutert der Betreuer den Gästen in Vorträgen und Gesprächen Grundlagen des Ayurveda wie beispielsweise die Ernährungsregeln oder die ayurvedischen Lebensenergien Vata, Pitta und Kapha. Auf diese Weise erfahren Teilnehmer, wie sie auch nach der Kur ihre Gesundheit nachhaltig verbessern können. Ein fester Bestandteil der ayurvedischen Reinigungskur sind die zweimal täglich abgehaltenen Yoga- und Meditationsstunden. Ein deutschsprachiger Yogalehrer weist die Kurgäste in elementare Yoga- und Meditationsübungen ein.



Das Service-Personal

Den Küchenchef und seine beiden Assistenten - wahre Meister bei der Zubereitung exotischer vegetarischer Speisen - lernen die Gäste spätestens während der ayurvedischen Kochdemonstration kennen. Außerdem gehören zwei Kellner, eine Sekretärin, vier Zimmermädchen und vier Gärtner zum Greystones-Team.

Digitale Presseinformationen: Download unter www.greystones-villa.de

Pressekontakt:

Nandhi Ayurvedic Therapies GmbH
Norbert W. Fischer
Christophstr. 5, 70178 Stuttgart
Tel: 0711 - 2348144, Fax: 2348145,

www.greystones-villa.de info@greystones-villa.de

Touristische Highlights in der Umgebung

Eine üppige Vegetation mit tropischen Baumriesen und exotischen Blumen umgibt die im Hochland von Sri Lanka gelegene Greystones-Villa. In der näheren Umgebung können Kurgäste Wanderungen durch faszinierende Berglandschaften unternehmen und den Teeplückerinnen auf den Plantagen zuschauen. Einen Fünf-Minuten-Marsch von der Greystones-Villa entfernt macht der berühmte Hochlandzug auf einer der weltweit schönsten Eisenbahnstrecken Station. Außerdem laden ein buddhistischer Felsentempel und rauschende Wasserfälle zu Ausflügen ein.

Zwischen den Ölmassagen und Yogastunden haben Kurteilnehmer Gelegenheit, in Begleitung eines Angestellten durch Tropenwälder zu streifen und vom Gipfel eines nahe gelegenen Hügels den Blick auf die sattgrünen Teeplantagen zu genießen. Zum Ausflugsprogramm der Greystones-Villa gehören der Besuch einer Teefabrik sowie die Fahrt mit dem Hochlandzug, der sich an Wasserfällen vorbei gemächlich durch spektakuläre Berglandschaften windet und malerische Dörfer passiert.

Eine halbe Autostunde von der Greystones-Villa entfernt liegt das Städtchen Bandarawela mit zahlreichen Einkaufsmöglichkeiten. In den Geschäften werden Papayas und Mangos sowie Gewürze wie Zimt, Kardamom und Curry angeboten. Außerdem können Kurgäste sich mit indischen Stoffen und Saris eindecken oder in einer lokalen Nähstube eine Maßtextilie in Auftrag geben. Einen Besuch wert ist das geschichtsträchtige Bandarawela Hotel, in dem sich früher die britischen Kolonialherren zur Tea Time trafen. Zum Pflichtprogramm gehört auch der an einem Fluss gelegene Dowa-Felsentempel, der sich in Ausflugsnähe zur Greystones-Villa befindet. Die Hauptattraktion ist eine aus dem Granitfelsen geschlagene, stehende Buddha-Statue, die etwa zehn Meter in die Höhe ragt.



Neben Sehenswürdigkeiten in der unmittelbaren Umgebung des Kurhotels bietet Sri Lanka zahlreiche touristische Attraktionen, die Gäste bei einer Reiseverlängerung anschauen können. Zu den Highlights gehören die Besichtigung der ceylonesischen Königsstadt Kandy, ein Besuch der Elefantenwaisenhaus von Pinnawela und ein Abstecher zur majestätischen Felsenfestung von Sigiriya. Ein Einkaufsparadies ist die Hauptstadt Colombo mit ihren günstigen Shopping-Centern, in der viele Kurgäste vor der Rückreise noch einen Zwischenstopp einlegen.

Digitale Presseinformationen: Download unter www.greystones-villa.de

Pressekontakt:

Nandhi Ayurvedic Therapies GmbH
Norbert W. Fischer
Christophstr. 5, 70178 Stuttgart
Tel: 0711 - 2348144, Fax: 2348145,

www.greystones-villa.de info@greystones-villa.de