

Aida Induruwa

Beach Resort



Impressionen

In – je nach Verkehrslage – 2,5 Autostunden erreicht man Induruwa, ein mehr oder weniger verschlafenes Fischerdorf, das mittlerweile auch ein kompetentes Ayurveda-Resort »eingemeindet« hat: das Aida Induruwa. Das Aida bietet mit 10 Zimmern eine außerordentlich private Atmosphäre und liegt – mit eigenem Anwendungszentrum – direkt am breiten Sandstrand von Induruwa. Als Schwesterhotel zum Aida Bentota hat das Aida Induruwa den bewährten Aida-Standard und verfügt über große Zimmer mit einer komfortablen Ausstattung. Hier wird eine echte Alternative für Strandliebhaber geboten, die nicht auf eine professionelle Ayurveda-Kur verzichten wollen, die Nähe zum Meer aber schätzen.

An dieser Stelle wäre es wichtig, die Hausherrin Frau Dr. Dahanayake zu zitieren: Einsatz ist bei einer guten Ayurveda-Kur nötig, Anstrengung nicht. Gemeint ist: auch wenn ein Traumstrand direkt vor der Türe liegt, sollte man zwar im Zuge der Behandlungen geistig mitwirken, von körperlicher Anstrengung während einer Kur jedoch absehen.

Wohnen

Die 10 Zimmer des Aida verteilen sich auf 3 Etagen. Alle Zimmer sind mit Balkon oder Terrasse ausgestattet und zum Meer ausgerichtet. Vom eigenen Balkon kann man die schönsten Sonnenuntergänge Sri Lankas bei einem angenehmen Kräuter-

tee genießen. Alle Zimmer sind mit Dusche, Deckenventilator, Klimaanlage, eigenem Safe und Telefon ausgestattet. Auf überflüssigen Luxus hat man an der richtigen Stelle verzichtet, an notwendiger Bequemlichkeit wurde jedoch nicht gespart. Das Haus verfügt außerdem über ein nett eingerichtetes, großzügiges Restaurant mit Blick auf den Strand.

Drei der Zimmer im unteren Stockwerk lassen sich ebenerdig erreichen und eignen sich insbesondere für Gäste mit Gehbehinderungen.

Gesundheit

Das Aida Induruwa verfügt über insgesamt 6 Behandlungsräume und eine Kräutersauna. Zu Beginn jeder Ayurveda-Kur steht die professionelle Eingangsdiagnose von Frau Dr. Dahanayake, der ein Team von 17 Therapeuten und Assistenz-Therapeuten im medizinischen Bereich zur Seite steht. Sie determiniert die jeweilige Dosha, den Behandlungsablauf für die Dauer der Kur und liefert die notwendigen Erklärungen für die ganz persönliche Gesundheitsplanung. Zusätzlich wird ein individueller Ernährungsplan ausgearbeitet.

Die Größe des Hauses stellt sicher, dass hier eine optimale, individuelle Betreuung stattfinden kann, die von hauseigenen Kursen im Bereich Yoga und Meditation gestützt wird. Im Bereich von Beschwerden, bei denen TCM (traditionelle chinesische Medizin) die Ayurveda-Behandlungen ergänzen kann, steht ein erfahrener Akupunkteur dem Haus zur Verfügung.



Dies betrifft insbesondere medizinische Belange im Bereich Nikotinentwöhnung oder benachbarten, ähnlichen Ausprägungen des Gesundheitsbildes.

Die Besonderheit am Aida Induruwa besteht nicht etwa darin, dass dieses Gesundheitsresort nach Feng-Shui Gesichtspunkten konstruiert wurde (ist nicht der Fall) und man nach einem ayurveda-gerechten Ort suchte, der passend war. Genau das Gegenteil ist der Fall: Ayurveda wird in jedem Umfeld praktiziert, denn das Wesen der Kur in einem solch individuellen Resort findet man nicht im Umfeld, sondern in sich. Ein Nachbarresort, die Zufahrtsstrasse, kleine Läden am Straßenrand oder aber die Strandverkäufer – das ist Sri Lanka. Das Leben sein lassen, wie es ist – das ist der innere Anspruch einer Kur.

Alle Gäste erhalten eine ausführliche Abschlussanalyse mit Empfehlungen zur »häuslichen« Weiterbehandlung und Tipps für die Konsistenz fortgeführter, gesunder, Ernährung, denn hier liegt eine Essenz der erfolgreichen Kur: die ayurvedische Küche macht das tägliche Kochen zu einem freudvollen und sinnlichen Aspekt im eigenen Leben. Ein Geheimnis in der heilenden Wirkung unserer Nahrung ist die konzentrierte Zubereitung. Im Ayurveda werden die Köche als Alchimisten der Lebensenergie bezeichnet.

Freizeit

Durch die exponierte Lage direkt am Indischen Ozean empfiehlt sich das Hotel vor allem für Gäste, die dem Meer nahe sein möchten. Sei es um (unayurvedischen) Badeaktivitäten nachzugehen oder aber um lange Spaziergänge am Strand zu unternehmen. Darüber hinaus bietet das Haus einen kostenfreien Shuttleservice zum Schwesterhotel Aida Bentota. Die Garten- und Poolnutzung des Aida Bentota stehen jedem Induruwa-Gast frei.

Bei den angebotenen Touren reicht das Spektrum vom 2-Tagestrip nach Kandy (Behandlungen können individuell abgestimmt werden) bis zum Tagesausflug nach Galle (älteste koloniale Hafenstadt Sri Lankas) oder in die Edelsteinmetropole Rathnapura. Das Team des Aida Induruwa steht allen Gästen »mit Rat und Tat« zur Seite und wird immer bemüht sein, allen Ansprüchen gerecht zu werden.