

# Atmantan Wellness Resort - 8 Tage

## Ayurveda - Vorteilspaket

**Komfort: \*\*\*\*\***

**tägliche Anreise**

**Fluganreise zubuchbar**

**Bestpreis-Garantie**



Unweit von Mumbai und Pune befindet sich das luxuriöse und hochwertige Atmantan Ayurveda & Wellness Resort. Umgeben von einer herrlichen Naturkulisse, liegt das Atmantan an einem Kristallberg und überblickt den Mulshi See. Die ergebnisorientierte Wellness-Erfahrung in den Hügeln der Western Ghats. Das Atmantan-Moto "Be transformed" verspricht nicht zu viel. Im Mittelpunkt steht hier die Balance zwischen Atma (Seele), Mana (Geist) und Tann (Körper).

## Anreise

Der internationale Flughafen Pune liegt etwa 2 Autostunden entfernt. Zum Flughafen Mumbai benötigt man ca. 4 Stunden mit dem PKW.

## Zu den Ausstattungsmerkmalen zählen:

- Atmantan Spa mit 23 Behandlungsräumen
- Fitnesscenter mit Yoga Studio, Pilates- und Tanzstudio
- Chemiefreier, temperierter Salzwasser-Innenpool
- Separater Bereich für Physiotherapie
- Kostenloses WLAN
- Rezeption
- Geldumtausch
- Kreditkartenakzeptanz (Visa/Master Card)
- Restaurant Vistara
- Té-Jus, The Juice Bar
- Chantara, The Barbeque Lounge
- Kulturelles Unterhaltungsprogramm an den Wochenenden
- Elektrowagen zur Überbrückung längerer Distanzen innerhalb der Anlage
- Swimmingpool in einer tropischen Gartenlandschaft
- Minigolf

## Wohnen

Alle 106 Gästezimmer/Villen verfügen über eine hochwertige Ausstattung mit eigene(n) Balkon/Terrasse, Klimaanlage, Telefon, Satelliten TV, WLAN, Kühlschrank, Wasserkocher, Kaffee/Tee, Tresor, Föhn, Bademantel, Slipper, Minibar (kostenpflichtig), Bügelbrett/Bügeleisen und einem Badezimmer mit hochwertigen Aromatherapie-Pflegeprodukten. Die bodenhohen Fenster lassen die Zimmer hell und freundlich wirken.

## Ayurveda

Gästen steht ein unvergessliches Wellnesserlebnis bevor. Aus einer vielfältigen Gesundheitspalette werden ergebnisorientierte Behandlungspläne individuell auf den Gast zugeschnitten und durch einen vorzüglichen ayurvedischen Menüplan ergänzt. Die Philosophie der Küche Atmantans folgt dem Zitat von Hippokrates, dem Vater der Medizin: "let food be thy medicine, and medicine be thy food". Von der Eingangsdiagnose über Ihr persönliches Wellness- & Fitness-Programm, bis zur Nachbetreuung, wenn Sie schon wieder zu Hause sind: die Profis vom Atmantan überlassen nichts dem Zufall und bedienen sich dabei beim klassischen Ayurveda ebenso wie traditionell chinesischer Heiltechniken und westlicher Medizin.

## So viel mehr als Ayurveda...

- Individuelle Körperanalyse
- Anleitung und Übungen für korrekte Körperhaltung und Atemtechniken
- Tägliches Fitness- und Freizeitangebot nach Verfügbarkeit (z.B. TRX, Dehnübungen, Yoga, Spinning, Tanz, Lachtherapie, Pranayama Atemtechnik, Meditation, Kochkurse usw.)
- Beheizter Indoor Swimmingpool und Vitality Shower (Steamfra-Red Sauna)



## Inklusivleistungen:

Im Ayurveda-Paket enthalten:

- Flughafentransfer ab/bis Mumbai oder Pune
- Eingangsdiagnose durch den Ayurveda-Arzt/Ärztin
- Alle ärztlichen Konsultationen und Untersuchungen
- Vom Ayurveda-Arzt verordnete Medizin
- Übernachtungen
- Ayurvedisch vegetarische Vollpension, Spa Cuisine
- Tägliche Yoga-Stunde
- Tägliche ayurvedische Anwendungen (Panchakarma/Rejuvenation Therapie)
- Bibi Tours Reiseführer „Südindien“

## Termine & Preise:



## Kulinarischer Genuss

Ihr Ayurvedapaket beinhaltet ayurvedisch vegetarische Vollpension. Im Atmantan erwartet Sie ein gastronomisches Erlebnis. Es werden ausschließlich die frischesten Zutaten und nur saisonale Produkte aus eigenem biologischem Anbau verwendet. Das Essen wird für jeden Gast entsprechend der Diätempfehlung zusammengestellt. Auch das Auge isst mit! Die Mahlzeiten werden mit viel Kreativität angerichtet und als regelrechte „Kunstwerke“ am Tisch serviert. Die drei Mahlzeiten werden im Restaurant Vistara eingenommen, mit Sitzmöglichkeit im Innen- und Aussenbereich, sowie einem fantastischen Blick auf den See. Im Bistro Té-Jus können Sie am Nachmittag bei gesunden Säften, Tees und Snacks herrlich entspannen. Probieren Sie auch unbedingt ein leckeres Grillgericht im Chantara Barbeque Restaurant.

## Freizeitangebot

Neben den zahlreichen Fitness- und Sportaktivitäten, ist Ihnen die Rezeption bei der Planung und Organisation von Ausflügen gerne behilflich.

## Gästeinformation

Ihre Gesundheit steht an erster Stelle - Das Rauchen sowie Alkoholkonsum sind auf dem gesamten Gelände untersagt. Gäste werden gebeten in den öffentlichen Bereichen keine Smartphones, Tablets o.ä. zu verwenden, um die Ruhe und Privatsphäre aller Gäste zu schützen.

## Bibis Tipp



Es besteht die Möglichkeit ab Mumbai per Helikopter anzureisen. Hierbei bietet sich eine einmalige Gelegenheit, bei diesem 45-minütigen Flug, die Western Ghats und den Mulshi-See aus der Vogelperspektive zu erleben.