

Heritance Ayurveda Sri Lankassa

– KOKONAISVALTAINEN HYVINVOINTILOMA

Loppuvuoden pimeydessä lähdimme Helin Matkojen kautta Sri Lankaan Heritance Ayurveda -hotelliin. Tavoitteena oli irtautua arjesta ja keskittyä kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin ayurvedan avulla.



TITIN MATKASSA

TopTravelsin päätoimittaja **Titti Myhrberg** tutkii maailmaa ja jakaa elämyksensä Titin Matkassa -juttusarjassa, jossa matkojen tunnelmat tallentaa hänen valokuvaajansa. Tällä kertaa matka vei Sri Lankalle, jossa syvennettiin ayurvedan maailmaan Helin Matkojen järjestämällä matkalla. Luvassa oli kokonaisvaltaista hyvinvointia, perinteisiä hoitoja ja täydellistä irtiottoa arjesta!



**Stressitasot laskivat,
keho rentoutui
ja mieli kirkastui
– suosittelen
lämpimästi.**

Helin Matkat – kaikki valmiiksi suunniteltuna

Matkamme varattiin Helin Matkojen kautta, ja kaikki oli hoidettu puolestamme alusta loppuun. Seitsemän vuorokauden täysihoitopaketti, joka sisälsi lennot, lentokenttä-

kuljetukset ja deluxe-huoneen täyshoidolla, kustansi 2490 euroa. Paketin hintaan kuului myös henkilökohtainen ayurveda-hoito-ohjelma.

Saapuessamme Colombon lentokentälle meitä odotti hotellin edustaja, joka ohjasi

meidät yksityiskuljetukseen. Jo vastaanotto hotellilla teki vaikutuksen: johtaja toivotti meidät tervetulleiksi kylmän juoman kera ja kertoi, mitä tuleva viikko toisi tullessaan. Tunnelma oli heti lämmin ja huolehtiva.

Ayurveda ja hyvinvointiohjelma

Ayurveda on yli 5000 vuotta vanha perinteinen intialainen terveydenhoitojärjestelmä, jossa kehon ja mielen tasapaino on avain hyvinvointiin. Heritance Ayurveda -hotellissa jokaiselle asiakkaalle laadittiin yksilöllinen hoito-ohjelma, joka sisälsi päivittäisiä hoitoja, kuten:

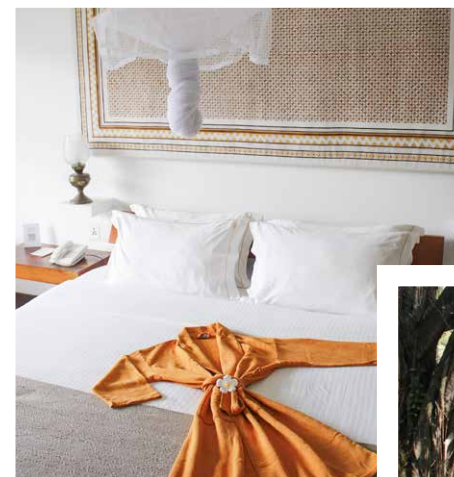
- Intialainen päähieronta (30 min)
- Käsihieronta (30 min)
- Selkähieronta (30 min)
- Jalkahieronta (30 min)
- Shirodhara-hoito, jossa lämmin öljy valutetaan otsalle
- Akupunktio ja erikoishoitoja yksilöllisten tarpeiden mukaan

Hoitopäiviin kuuluivat myös ayurvediset ruokailut, joogatunnit ja meditaatioharjoitukset. Päivän rytmiin kuului kolme kasvispohjaista ateriaa, joissa käytettiin vain luonnollisia ja kehotyypeille sopivia raaka-aineita. Kaikki ruoka oli huolella valmistettua ja ravinteikasta, ja erityisesti tuoreet hedelmät ja vihannekset tekivät vaikutuksen.

Heritance Ayurveda – luksusta meren äärellä

Hotelli sijaitsee upealla paikalla meren rannalla. Sen puutarha on viimeistellyn kaunis, ja riikinkukot tuovat lisää eksoottista tunnelmaa. Hotellin allasalue oli yksi suosikki-paikoistamme, ja ruokailut ravintolassa meren äärellä loivat rentouttavan tunnelman.

Huoneemme oli sviitti, josta avautui upeat merinäkyvät. Deluxe-huoneet kuuluvat automaattisesti Helin Matkojen pakettiin, mutta myös perushuoneet tarjoavat mukavan vaihtoehdon. Huoneiden varusteluun kuului mm. hyttysverkko ja aina saatavilla oleva juomavesi.



Ayurvedinen ruokavalio ja haasteet

Ayurvedinen ruokavalio perustuu yksilöllisiin kehotyyppeihin, ja ruoka valmistetaan tukemaan doshien (vatha, pitta, kapha) tasapainoa. Heritance Ayurvedassa ruoka oli pääosin kasvispohjaista, mutta tarjolla oli myös grillattua kalaa ja kanaa. Jokaisen aterian yhteydessä juotiin ayurvedisia yrttijuomia, joiden maku vaati totuttelua.

Haasteellisinta oli kahvin puuttuminen ja se, että vesi tuli juoda lämpimänä. Kylmät juomat ovat ayurvedan mukaan haitallisia ruoansulatukselle, mutta lämpimän veden juominen tuntui aluksi vaikealta.

Suositus matkailijoille – yhdistelmämatka toimii parhaiten

Sri Lanka on suuri maa, ja siirtymisiin kuluu aikaa. Jos haluat nähdä muutakin kuin hotellialueen, suositeltavaa on yhdistää hyvinvointiloma kiertomatkaan. Helin Matkat tarjoaa mahdollisuuden viettää ensin seitsemän päivää Heritance Ayurveda -hotellissa ja sen jälkeen toiset seitsemän päivää tutustuen Sri Lankan kulttuuriin ja nähtävyyksiin.

Kokemuksen ydin: Heritance Ayurveda

Lähdin matkalle avoimin mielin ja ajatelin kokemusta wellness-lomana, mutta pian huomasin uppoutuvani syvemmin ayurvedan maailmaan. Hoidot olivat intensiivisiä, mutta niiden vaikutukset tuntuivat nopeasti: stressitasot laskivat, keho rentoutui ja mieli kirkastui.

Matka oli kaikin puolin unohtumaton – se tarjosi uusia näkökulmia hyvinvointiin ja inspiroi muuttamaan arjen ruokavaliota terveellisempään suuntaan. Suosittelen Heritance Ayurveda -hotellia kaikille, jotka haluavat yhdistää lomansa kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin.

Minusta tuli suuri ayurveda-retriittien fani, ja päätin tehdä tästä jokavuotisen perinteen – lähteä Sri Lankaan 10 päiväksi puhdistautumaan elämän stressistä!

Teksti: Titti Myhrberg
Kuvat: Elina Engberg



Heritance Ayurveda tarjoaa kokonaisvaltaista hyvinvointia Sri Lankan auringon alla

Tervetuloa hiljaisuuden ja voimaantumisen keitaaseen, Heritance Ayurvedaan.

Kultaisen Moragalla-rannan äärellä sijaitseva resort on omistautunut vieraidensa hyvinvoinnille; perinteisiin ayurvedisiin oppeihin pohjautuvat hoidot takaavat sinun palaavan lomaltasi uutena ihmisenä.

Hotelli sulautuu ympäröivään luontoon ja sen kauniisti maisemoidulta sisäpihalta aukeaa panoramanäkymä merelle. Täällä lepää sielu ja ruumis.

Saapuessasi Heritance Ayurvedaan, ayurvedinen lääkäri käy kanssasi läpi konsultaation, joka määrittää kehosi tyyppin. Määritelmän perusteella sinulle valitaan ohjelma, joka on tasapainossa kehosi ja mielesi kanssa. Kokonaisvaltaista hyvinvointia ruokitaan 4–6 hoidolla päivässä, sekä kehosi tyyppiin sopivalla ruokavaliolla.

Kokonaisvaltaisia hyvinvointipaketteja on kolme erilaista; painonpudotukseen tähtäävä slimming program, stressiä vähentävä stress relief program ja energiatasojen nostava rejuvenation program.

Heritance Ayurvedassa majoituksen hintaan sisältyy täysihoito, ohjelman mukaiset hoidot, sekä päivittäiset jooga- ja meditaatiotunnit. Otathan huomioon, että alkoholi ja tupakka eivät ole sallittuja Heritance Ayurvedassa. Halutessasi voit yhdistää vierailun Heritance Ayurvedassa Sri Lankan kierrokseen tai toiseen kohteeseen.

Kysy lisää matkamyyjältäsi!



**Minimiviipymä Heritance Ayurvedassa 4 päivää, tietyissä ohjelmissa 7 tai 14 päivää.*

7 yötä alk. 2490 € / henkilö

- Reittilennot turistiluokassa sisältäen lentoverot
- Matkatavarat: 1 laukku (á 23 kg) ruumaan & 1 käsimatkatavara (á 8 kg)
- Yksityiset lentokenttäkuljetukset
- Majoitus 7 yötä Deluxe-huoneessa
- Täysihoito
- Kaikki hoidot valitsemasi ohjelman mukaan (noin neljä hoitoa per päivä)
- Ohjatut jooga- ja meditaatiotunnit päivittäin

Rakennamme jokaisen matkan juuri sinun toiveidesi mukaan. Voit valita kohteen, matkan keston, päivämäärät, mieleisesi hotellit ja erilaiset kohteiden yhdistelmät.

Pyydä tarjous!
myynti@helinmatkat.fi tai +358 207 466 720
Asiakaspalvelumme palvelee ma–pe kello 9–17 (puhelun hinta on 8,35 snt/puhelu + 16,69 snt/min)



Tämä matka ei ollut mikään tavallinen hyvinvointiloma, vaan sukellus ayurvedan maailmaan, jossa kehon, mielen ja hengen tasapaino asetetaan etusijalle. Heritance Ayurveda tarjosi juuri sitä, mitä kaipaSIMme: lepoa, rauhaa ja aikaa itselle.