



ASIEN: INDIEN

AYURVEDA MIT TRADITION

- > Erfahrenes Ayurveda-Team
- > Indische Gastfreundschaft erleben
- > Traditionelle Cottages und Kerala-Häuser
- > NEU: spezielle Kuren zur Stärkung Ihres Immunsystems

Kompetenz in Ayurveda

"The Ayurveda People" - wer sich selbst so bezeichnet, muss einen hohen Anspruch in Sachen Ayurveda verfolgen. Und tatsächlich, das Somatheeram Ayurveda Resort ist eines der ersten Häuser an der palmengesäumten Küste Keralas, das damit begann, die uralte vedische Heilkunde europäischen Gästen zu vermitteln. Heute werden Sie von einem Team erfahrener Spezialisten umfassend betreut. Die Schönheit der Landschaft, die liebevollen Details der Cottages und Häuser in der typischen Architektur des Landes und nicht zuletzt die Freundlichkeit der Menschen lassen vergessen, dass Sie es hier mit einem veritablen ayurvedischen Hospital zu tun haben. Viele Auszeichnungen bezeugen die hohe Qualität der Anwendungen im Somatheeram Ayurveda Resort.

Das Somatheeram Ayurveda Resort liegt oberhalb der Klippen, mit einem beeindruckenden Blick über den herrlich langen Sandstrand, der bis zum Horizont reicht. Am Morgen schauen Sie zu, wie die Fischer den Fang der vergangenen Nacht einbringen, begleitet von den uralten rhythmischen Gesängen. Hier hat das Leben noch einen ruhigeren Taktschlag.

Ayurveda-Kur

Das Ayurveda-Zentrum des Somatheeram bietet Panchakarma-, Reinigungs- oder Verjüngungskuren an. Von der Erstkonsultation, über die individuelle Ausgestaltung des Behandlungs- und Speiseplans bis hin zur Abschlussuntersuchung betreut Sie ein eingespieltes, gut ausgebildetes Therapeutenteam unter der Leitung eines Ayurveda-Chefarztes und seiner Assistenten. Das Somatheeram Ayurveda Resort vereint ayurvedische Spezialisten der verschiedensten Fachrichtungen unter seinem Dach, sodass Sie hier auch mit Ihrem ganz persönlichen Gesundheitsfragen gut aufgehoben sind.

Im Somatheeram wird ein Großteil der verwendeten Medizin in der hauseigenen Manufaktur hergestellt. Regelmäßige unabhängige Überprüfungen durch das indische Gesundheitsministerium (GMP Good Manufacturing Practices) und die regelmäßige Auszeichnung

mit dem Green Leaf Award sind dabei selbstverständlich.

Dabei greifen alle Aspekte ineinander - die wohltuenden Massagen, die einheimische Kräutermedizin, die ayurvedische Diät und die sanften Übungen des Yoga. Schnell stellt sich das Bewusstsein ein: hier bin ich in guten Händen.

2017 wurde die Somatheeram Gruppe, zu der auch das Somatheeram Ayurveda Resort gehört, als eines der ganz wenigen Ayurvedaresorts in Kerala von der NABH - der nationalen Gesellschaft für Qualitätskontrolle im Gesundheitswesen in Indien - akkreditiert. Die Befolgung internationaler Hygienestandards ist ein wesentlicher Bestandteil dieser Zertifizierung. Für Sie ist es die Gewissheit, mit dem Somatheeram Ayurveda Resort ein ausgezeichnetes Haus für Ihre Ayurvedakur gewählt zu haben.

##Kur-Arten

Spezielle Kuren zur Stärkung des Immunsystems, Prävention und mentalen Stabilisierung in krisenhaften Zeiten

Die Ayurveda-Ärzte im Somatheeram wissen um die besonderen Herausforderungen für Gesundheit und Wohlergehen in der heutigen Zeit. Ayurveda hatte schon immer die passenden Antwort für die Stärkung des Immunsystems, Prävention und auch für die mentale Stabilisierung in krisenhaften Zeiten.

Nun haben die erfahrenen Ayurveda-Ärzte um Frau Dr. Mathuri drei neue Kurpakete entwickelt, die ganz besonders auf die aktuellen Zeiten zugeschnitten sind. Im Vordergrund stehen die Stärkung der Atemwege (Prano Ojas Chikilsa), die intensive Reinigung bzw. der Wiederaufbau des Körpers (Punarjani Kayakalpa Chikilsa) und schließlich die Immunisierung der gesamten Physis (Oorjaskara Chikilsa).

Alle drei Kurvarianten erfordern einen Mindestaufenthalt von mindestens 14 Kurtagen.

Prano Ojas Chikilsa

Die Schwerpunkte des ersten Kurvariante liegen auf der Verbesserung der Atmung und der Stärkung der Lungenfunktion. Vatha und Kapha-Dosha werden ausgeglichen und die Qualität von Pitha wird verbessert, um so zu einer besseren Atmung beizutragen. Die Behandlungsdauer liegt bei rund 2 Stunden pro Tag.

Je nach Konstitution können die Ärzte auch Vamana, also das therapeutische Erbrechen, vorschlagen.

Punarjani Kayakalpa Chikilsa

Im Sanskrit bedeutet KAYA Körper und KALPA steht für Veränderung, Transformation. Der Körper soll in einen gestärkten und gereinigten Zustand überführt werden.

Dabei soll der Alterungsprozess verlangsamt werden, Stress und körperliche und seelische Belastungen werden gemindert, die Verdauung wird auf sanfte Art und Weise reguliert und das Immunsystem erfährt ganz allgemein eine Verbesserung.

Auch hier rechnen Sie mit zwei Behandlungsstunden täglich. Die Gabe von Ghee ist obligatorisch um die verschiedenen Ausleitungsprozesse zu unterstützen. Auch eine konsequente ayurvedische Diät ist Bestandteil dieser intensiven Kurvariante.

Oorjaskara Chikilsa

Sanskrit, die alte Hochsprache Indiens, liefert einen Hinweis auf den Schwerpunkt dieses Programs. Oorjaskara bezeichnet etwas, das stärkt, verbessert, beschützt. So geht es bei diesem Programm um die allgemeine Verbesserung Ihrer Gesundheit und des Immunsystems. Es handelt sich also quasi um Ihren persönlichen Immunsystem-Booster.

Rechnen Sie mit einer täglichen Behandlungszeit von 2,5 Stunden mit Schwerpunkten in der Wiederherstellung der Verdauungskräfte (Agni), des Ausgleichs der drei Doshas Vatha, Pitha und Kapha, der Verlangsamung des Alterungsprozesses, der Eliminierung von Giftstoffen im Körper und der Verbesserung des Körpergewebes.

Die Gabe von Ghee, geklärtem Butterfett, ist ein wesentlicher Bestandteil dieser Kurvariante.

Bei allen drei Kurpaketen handelt es sich um anspruchsvolle Behandlungsmethoden, die einer gründlichen Vorbereitung und des vertrauensvollen Zusammenspiels von Ayurveda-Arzt und Kurgast erfordern.

Diese Kurvarianten können wir Ihnen zu einem Aufpreis gegenüber den regulären Paketen anbieten.

Fragen Sie gleich nach Ihrem persönlichem Kur-Angebot.

##Wohnen

Im Somatheeram Ayurveda Resort wohnen Sie in einem der aus natürlichen Materialien gebauten Cottages im Keralastil.

Alle Zimmer besitzen ein Doppelbett und sind mit Dusche/WC, Deckenventilator, und Moskitonetz ausgestattet. Die Sitzgelegenheiten im Zimmer und auf der Terrasse bieten eine angenehme Atmosphäre zur Erholung.

In den Standard Cottages öffnet sich der Blick in den Garten, die Special Cottages verfügen über Blick auf das Meer. Die Kerala Häuser sind in der traditionellen Architektur dieses Landstriches gestaltet und besitzen einen ganz eigenen Charme.

##Genießen

Zum Essen trifft man sich im Restaurant, das mit Kokospalmen und Holztischen die Natürlichkeit auf allen Ebenen widerspiegelt. Dort können Sie unter zahlreichen landestypischen und internationalen Spezialitäten wählen, während Ihr Blick über den Ozean schweift. Abends bietet sich oft das Schauspiel unvergesslicher Sonnenuntergänge über dem Meer.

##Aktivitäten

Inzwischen verfügt auch das Somatheeram Ayurveda Resort, wie sein Schwesterresort, das Manaltheeram, einen wunderschönen Pool mit Blick auf den Arabischen Ozean.

Vom Haus werden regelmäßig Ausflugsfahrten organisiert. Entspannen Sie bei einer gemütlichen Fahrt auf den Backwaters, einem Netz von Flüssen, Lagunen und Kanälen, an deren Ufern Sie das indische Alltagsleben ganz nah erleben können. Die Hauptstadt Keralas, Trivandrum, lockt mit vielfältigen Einkaufsmöglichkeiten. Lassen Sie sich von den bunten Farben der Seidenstoffe inspirieren und bringen Sie Ihr ganz individuell geschneidertes Souvenir mit nach Hause!

Ein wiederkehrender Höhepunkt im Festival-Kalender des Jahres ist das Onam-Fest mit den berühmten Drachenbootrennen auf den Backwaters, aber auch mit Musik- und Tanzdarbietungen, besonders zubereiteten Speisen und der Gestaltung herrlich bunter Blütenteppiche im Somatheeram.

##Aktuelle Angebote

Special 2022 im Somatheeram:

Bei allen Aufenthalten bis 30.09.2022 genießen Sie Ihre Ayurveda-Kur zu attraktiven Bedingungen. Profitieren Sie von 15% Ermäßigung auf Unterkunft und Ayurveda (gilt für alle Zimmerkategorien).

Early Bird Special:

Bei Buchung bis 90 Tage vor Anreise erhalten Sie im Somatheeram noch einmal einen Extra-Bonus von 5% auf Unterkunft und Ayurveda.

Fragen Sie gleich nach Ihrem persönlichen Angebot!

Das Haus ist eng mit den lokalen Produzenten vernetzt. Es wirtschaftet nachhaltig und nutzt erneuerbare Energien. Wie sein Schwesterhaus, das Manaltheeram, hat es sich dem Schutz einheimischer Tier- und Pflanzenarten verschrieben.

Als Pionier für authentischen Ayurveda versteht man sich im Somatheeram schon lange. Nun ist man stolz auf die Auszeichnung mit dem NABH-Award, dem Garant für beste Ayurvedakuren in Indien. Ayurveda am Meer "at its best".



TERMINE UND PREISE			
von	bis	Plätze	Preis in €
01.05.2022	30.09.2022	X	1.365 €
Preisbeispiel pro Person im Doppelzimmer der Kategorie Standard Room. Bitte öffnen Sie die Preisliste für eine vollständige Übersicht.			
01.10.2022	19.12.2022	X	1.729 €
Preisbeispiel pro Person im Doppelzimmer der Kategorie Standard Room. Bitte öffnen Sie die Preisliste für eine vollständige Übersicht.			
20.12.2022	28.02.2023	X	1.911 €
Preisbeispiel pro Person im Doppelzimmer der Kategorie Standard Room. Bitte öffnen Sie die Preisliste für eine vollständige Übersicht.			
01.03.2023	30.04.2023	X	1.729 €
Preisbeispiel pro Person im Doppelzimmer der Kategorie Standard Room. Bitte öffnen Sie die Preisliste für eine vollständige Übersicht.			
01.05.2023	30.09.2023	X	1.365 €
Preisbeispiel pro Person im Doppelzimmer der Kategorie Standard Room. Bitte öffnen Sie die Preisliste für eine vollständige Übersicht.			

Viele = ✓ Wenige = ! keine = X

LEISTUNGEN

- > Flughafentransfers im PKW oder Kleinbus
- > 13 Übernachtungen im Doppelzimmer in der gewünschten Zimmerkategorie
- > ayurvedische Vollpension (F, M, A) und ayurvedische Getränke
- > 13 Tage Verjüngungs- oder Reinigungskur • Eingangsdiagnose und Konsultationen bei ayurvedischen Ärzten, alle Anwendungen und ayurvedische Medizin gemäß ärztlicher Verordnung • Yoga & Meditation • halbtägiger Backwaters-Ausflug, regelmäßiges Kulturprogramm des Hauses mit Tanz- und Musikdarbietungen

ZUSATZLEISTUNGEN

- > (0 €)
Flüge ab Ihrem Wunschflughafen in der Buchungsklasse Ihrer Wahl
- > (0 €)
Rail & Fly-Ticket auf Anfrage (je nach Fluggesellschaft können unterschiedliche Entgelte anfallen).
- > (0 €)
Reiseversicherung (Preis auf Anfrage)
- > (0 €)
Erweiterte Servicepakete mit verschiedenen Zusatzleistungen

NICHT ENTHALTENE LEISTUNGEN

- > Gebühren für das e-Tourist Visum: ab 10 Euro (Stand 04/2022), Individuelle Ausflüge und Aktivitäten, Trinkgelder

TEILNEHMER/INNEN

Mindestanzahl von Personen: 1

Maximalanzahl von Personen: 99

ATMOSFAIR

nachdenken • klimabewusst reisen

atmosfair

NEUE ENERGIE FÜR NEPAL: Helfen Sie das Klima zu schützen! Beim Hin- und Rückflug für eine Person nach Indien entstehen klimarelevante Emissionen in Höhe von **4823 kg**. Durch einen freiwilligen Beitrag von **112 €** unterstützen Sie unser engagiertes Klimaschutzprojekt **NEUE ENERGIE FÜR NEPAL** und tragen so zur Entlastung unseres Klimas aktiv bei.

ZAHLUNGSMODALITÄTEN

- > Höhe der Anzahlung in Prozent des Reisepreises: 20%
- > Fälligkeit der Restzahlung: 14 Tage vor Reisebeginn
- > Sofern bei der Reise eine Mindestteilnehmerzahl ausgeschrieben ist, ist bei Nichterreichen der Mindestteilnehmerzahl ein Rücktritt vom Reisevertrag seitens des Veranstalters bis spätestens 14 vor Reisebeginn möglich.
- > Bitte bei Zahlung immer Rechnungsnr. und Kundennr. (s.o.) angeben. Durch diese Bestätigung wird Ihre Anmeldung rechtsverbindlich. Bitte überprüfen Sie daher unbedingt, ob die Namen auf dieser Bestätigung korrekt sind. Die Schreibweise von Vorname und Namen im Ticket muss mit der Schreibweise im Reisepass, bzw. Ausweis übereinstimmen. Eine weitere Zahlungsaufforderung erfolgt nicht mehr. Überweisen Sie bitte Anzahlung und Restzahlung auf unser Konto IBAN: DE83382501100003000478, BIC: weladed1eus bei der KSK Euskirchen. Leisten Sie bitte die Restzahlung bis spätestens 14 Tage vor Reisebeginn, damit wir Ihnen die Reiseunterlagen rechtzeitig zusenden können. Anbei finden Sie den gesetzlich vorgeschriebenen Sicherungsschein zur Absicherung Ihrer Gelder. Dieser Buchungsbestätigung liegen unsere Reisebedingungen und die unserer Leistungsträger zugrunde. Beachten Sie die Hinweise in unseren AGBs zu: Obliegenheit zur Mängelanzeige: Ziff. 10.1; Vertragskündigung wg. Mängelanzeige: Ziff. 10.2; Ausschlussfrist: Ziff. 10.3 und Verjährung: Ziff. 10.5. Die Umsatzsteuer richtet sich nach der Sonderregelung für Reisebüros laut §25 UStG. Nach Eingang des gesamten Betrages, aber frühestens 14 Tage vor Reisebeginn erhalten Sie von uns die letzten Reiseunterlagen.

WEITERE INFOS

Generelle Hinweise

- > Saisonzeiten überschneidende Reisen berechnen wir mit einem Mischpreis.

Alle Fragen zur Ausschreibung beantwortet Ihnen der jeweilige Veranstalter unter den oben aufgeführten Kontaktdaten, der für die Angaben und Informationen zur Reise verantwortlich ist.