



ASIEN: INDIEN

AYURVEDA MIT ERFAHRUNG

- > Dr. Vignesh und sein Team
- > Ayurveda-Erfahrung seit 1921
- > Authentisch, nachhaltig und kompetent

Das Sitaram Beach Retreat ist keine Klinik, sondern ein wunderbares Resort an der noch unentdeckten Malabar-Küste im Norden Keralas. Es war Dr. Vignesh Devraj, jüngster Sproß der angesehenen Ayurveda-Familie Devaraja, der die Erfahrung und das Wissen um die heilende Wirkung des Ayurveda den Menschen aus der westlichen Welt zugänglich machen wollte - und zwar auf eine ganz ernsthafte und authentische Weise. Hinter dem Sitaram Resort steht die Sitaram Ayurveda Pharmacy and Hospital, ein Unternehmen, das unter der Schirmherrschaft des Maharadja von Cochin, Rama Varma XV, bereits im Jahre 1921 gegründet wurde.

Ayurveda-Kur

Dr. Vignesh steht ganz in der Tradition seines Vaters, Dr. D. Ramanathan, einem mit mehreren Auszeichnungen geehrten Ayurveda-Vaidya, der ein eigenes Ayurveda-Hospital im nahe gelegenen Thrissur leitet. Dies ist der Garant für absolut authentische Kuren. Die Besonderheit im Sitaram Beach Retreat: es werden tatsächlich alle fünf Reinigungswege einer echten Panchakarmakur angeboten - je nach individueller Konstitution und nach einer ausführlichen Eingangsdiaagnose. Daher ist das Sitaram ganz besonders geeignet bei rheumatischen Erkrankungen, Arthrose, neurologischen bzw. geriatrischen Erscheinungen, Sponylitis, Problematiken der Wirbelsäule, Migräne, Sinusitis, Psoriasis, Hauterkrankungen, Burn-Out und Depressionen. Die Ärzte im Sitaram empfangen Sie täglich zur Konsultation. Sie werden unterstützt von einem Team sehr gut ausgebildeter Therapeuten, die die täglichen Behandlungen exakt und mit viel Empathie ausführen. Die Behandlungsräume liegen rund um einen großen Tempelteich mit Lotusblumen.

##Wohnen

18 Cottages liegen in einem tropischen Garten direkt am Ozean. Sie genießen von Ihrer Terrasse den Blick auf liebevoll angelegte Blumengärten unter Kokospalmen vor dem Indischen Ozean. Auf die Annehmlichkeiten des modernen Lebens müssen Sie im Sitaram keineswegs verzichten, denn alle Zimmer wurden grundlegend und geschmackvoll renoviert: moderne Bäder, Klimaanlage und Safe sind im Sitaram verfügbar.

Die acht Stone Luxury Cottages und die zehn Wooden Luxury Cottages sind sehr großzügig geschnitten, alle mit Terrasse und zusätzlicher Freidusche unter offenem Himmel.

Inzwischen sind die neun geschmackvolle "Wooden Premium Villas" fertiggestellt worden. Es sind freistehende Wohneinheiten mit viel Platz, um die Gedanken fliegen zu lassen. Ein besonderes Highlight ist die Freiluftdusche mit Blick in den Himmel.

WLAN ist im Sitaram an der Rezeption verfügbar.

##Genießen

Im Sitaram speisen Sie gesund und ayurvedisch im Restaurant Satvika. Der Name ist Programm, denn in der Lehre des Ayurveda steht Sattva für den idealen ausgeglichenen Geisteszustand, zu dem eine gesunde Ernährung ganz wesentlich beiträgt. Daher werden Sie im Satvika nur unbehandelte, biologische und sanft zubereitete Nahrungsmittel finden, direkt aus den Gärten der Bauern der Umgebung und immer frisch und individuell für Sie zubereitet. Je nach Kurtag erhalten Sie ganz auf ihre Bedürfnisse abgestimmte schmackhafte ayurvedische Kost.

Einmal in der Woche werden Sie im Sitaram in die Geheimnisse der ayurvedischen Kochkunst eingeweiht.

##Aktivitäten

Die tägliche Yogapraxis ist ein wesentlicher Bestandteil Ihrer Ayurvedakur. Neben klassischen Übungen aus dem Hatha Yoga am Morgen, die nach Anfängern und Fortgeschrittenen getrennt gehalten werden, treffen Sie sich abends zur Atemübung und Meditation. Im Rahmen Ihres Behandlungsplanes stehen auch individuelle Yogastunden auf dem Programm. Dreimal wöchentlich gibt es zusätzlich Lach-Yoga - positive Gedanken, Optimismus und Fröhlichkeit stellen sich wie von selbst ein. Aber auch sonst bietet Ihnen Ihre Zeit im Sitaram viel Abwechslung: Abendliche Vorträge vertiefen Ihr Verständnis, Spaziergänge am langen Fischerstrand oder optionale Ausflüge in die nahe Umgebung, z.B. nach Thrissur, dem kulturellen Zentrum Keralas erschließen die Umgebung.

Sicher Reisen

Alle Angestellten des Sitaram Beach Retreat sind seit September 2021 vollständig gegen Covid-19 geimpft. Die Therapeuten und das Housekeeping arbeitet in Blöcken, sodass Sie während Ihres gesamten Aufenthaltes durch das gleiche Team betreut werden.

Alle Angestellten unterziehen sich einem PCR-Test, bevor sie wieder ihren Dienst antreten. Alle Mitarbeiter tragen nach Bedarf Masken und Gesichtsschutz. Falls Sie einen weiteren PCR-Test für den Rückflug benötigen, so kann das Sitaram Beach Retreat diesen vornehmen. Die Kosten hierfür betragen ca. 12 Euro (vor Ort zahlbar).

Das Sitaram verfolgt eine konsequente "Giving-Back"- Einstellung. Das heißt ganz konkret keine Plastikflaschen, Kompostierung aller organischen Abfälle, Einkauf von lokalen Produzenten wo immer möglich, Krankenversicherung und Trainingskurse für alle Mitarbeiter und vor allem für die weiblichen Teammitglieder des Sitaram, Übernahme von Verantwortung für eine saubere und

gesunde Umgebung.

Ein echtes Ayurveda-Hospital am Meer gab es bisher nicht in Kerala. Dr. Vignesh, jüngster Spross einer angesehenen Ärzte-Familie, will das Wissen um die heilende Wirkung des Ayurveda den Menschen aus dem Westen nahe bringen.



TERMINE UND PREISE				
von	bis	Plätze	Preis in €	
01.05.2022	31.10.2022	X	1.960 €	
Preisbeispiel pro Person im Stone Luxury Cottage bzw. Wooden Luxury Cottage. Bitte öffnen Sie die Preisliste für eine vollständige Übersicht.				
01.11.2022	19.12.2022	X	2.429 €	
Preisbeispiel pro Person im Stone Luxury Cottage bzw. Wooden Luxury Cottage. Bitte öffnen Sie die Preisliste für eine vollständige Übersicht.				
20.12.2022	28.02.2023	X	2.642 €	
Preisbeispiel pro Person im Stone Luxury Cottage bzw. Wooden Luxury Cottage. Bitte öffnen Sie die Preisliste für eine vollständige Übersicht.				
01.03.2023	30.04.2023	X	2.429 €	
Preisbeispiel pro Person im Stone Luxury Cottage bzw. Wooden Luxury Cottage. Bitte öffnen Sie die Preisliste für eine vollständige Übersicht.				

Viele = ✓ Wenige = ! keine = X

LEISTUNGEN

- > Flughafentransfers im PKW oder Kleinbus
- > 14 Übernachtungen im Doppelzimmer der gewählten Kategorie
- > ayurvedische Vollpension (F, M, A) und ayurvedische Getränke
- > 14 Tage ayurvedische Kur • Eingangsdiagnose und Konsultationen bei ayurvedischen Ärzten, alle Anwendungen und ayurvedische Medizin gemäß ärztlicher Verordnung • Yoga und Meditation
- > NEUE WEGE-Informationsmaterial • Servicepaket „Bewusst Reisen Basis“

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

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.