



ASIEN: INDIEN

## AYURVEDA AN KERALAS TRAUMSTRAND

- > Ayurveda unter Palmen am Meer
- > Kompetent - Dr. Hema und ihr Team
- > Liebevolle Details mit großer Wirkung
- > NEU: Spezielle Kurpakete für unsere Zeit

An Keralas palmengesäumter Küste liegt das Nattika Beach Ayurveda Resort inmitten eines tropischen Gartens. Ein Paradies für Vögel, Falter und die lustigen Streifenhörnchen, die in den leuchtend bunten Blüten des Hibiscus zu Hause sind. Die Schmetterlinge leuchten mit den Blumen um die Wette. Der Strand wird zu Recht als einer der schönsten des Landes gerühmt, der feine Sand rieselt durch Ihre Zehen und die Füße sinken tief in den warmen Grund. Der Blick geht hinaus auf die Weite des Ozeans. Sie atmen tief ein. Endlich sind Sie angekommen.

### Ayurveda-Kur

Vielleicht ist es einfach das Gefühl, sich in guten Händen zu wissen, dass die Besonderheit im Nattika ausmacht. Voll Vertrauen in einen anderen Menschen, in der Gewissheit, dass dieser Ihnen zuhört, sich Zeit nimmt und nur Ihr Bestes will. Im Nattika Beach Resort können Sie dieses ganz besondere Vertrauensverhältnis zu Ihrem Arzt erleben. Denn für Frau Dr. Hema und ihr Team haben Ihre Genesung und Erholung absolute Priorität.

Die Ayurveda-Behandlungen werden im Nattika noch ganz im Sinne der traditionellen Überlieferungen der Veden praktiziert. Regelmäßig wird das Haus mit dem „Green Leaf Award“ ausgezeichnet. Das Ayurveda-Zentrum ist hell, luftig und sauber, ein Ort, an dem Sie zur Ruhe kommen werden. Bald haben Sie Ihren Alltag weit hinter sich gelassen.

Ab Oktober 2020 bietet das Nattika spezielle Kurpakete an: Prävention und Heilung in der aktuellen Situation. Das uralte Wissen des Ayurveda kann uns heute helfen, Kraft und Zuversicht zu finden. Prävention und die umfassende Stärkung unseres Immunsystems ist das Geschenk des Ayurveda an die Menschen in dieser Zeit.

### ##Kur-Arten

Mit vier neuen Kurpaketen haben die Ayurveda-Ärzte im Nattika eine umfassende Antwort gefunden für die Herausforderungen, denen wir uns in diesen Zeiten gegenüber sehen.

Dr. Hema und ihr Team haben die Überlieferungen des Charaka, eines der Väter des Ayurveda,

erforscht, damit wir zuversichtlich und gerüstet mit einem starken Immunsystem in die Zukunft blicken können.

#### SAMEEKSHA - Wellness für den Geist & Stress Management

Die letzten Monate stellen für uns alle eine Belastung dar. Umso wichtiger ist es, sich jetzt etwas Gutes zu gönnen, Balsam für Körper, Geist und Seele. Genau dafür ist das neue Sameeksha-Paket des Nattika gedacht. Sanfte Ölgüsse, achtsame Massagen und viel Pflege für Gesicht und Körper - begeben Sie sich in die kompetenten Hände der erfahrenen Ayurveda-Therapeuten des Nattika und lassen Sie endlich wieder einmal ganz bei sich selbst: Ankommen und Wohlfühlen.

Das Paket wird ergänzt von Yoga, Meditation und Pranayama (Atemübungen). Täglichen Gespräche mit dem Ayurvedateam des Nattika und eine individuelle Beratung zum Stressmanagement runden dieses Wohlfühlpaket ab.

Empfohlene Reisedauer: sieben Kurtage.

#### PRANAHITHA - Immunität und Kraft für den Körper

Prana ist eine Form des Vatha-Doshas, die alle unsere Vitalfunktionen unterstützt.

Im Sanskrit, der Hochsprache des alten Indiens, ist "Prana" das Wort für "Leben".

Durch diese Behandlungen wird unser Immunsystem gestärkt und alle wichtigen Organe gekräftigt. So können sie uns vor Infektionen schützen und bewahren.

Pranahitha richtet sich vor allem auf den Kopf- Brust- und Nackenbereich und enthält vorbereitende Behandlungen wie Nasya, die Nasenreinigung. Eine spezielle Medikation und eine individuelle Diät unterstützen die Körpertherapien.

Pranayama (Atemübungen), Yoga und Meditation bringen Sie zu körperlichem und geistigem Wohlbefinden.

Empfohlene Reisedauer: 14 Kurtage.

#### PUNARJANI - Intensive Reinigung und Revitalisierung

"Wiedergeburt" das ist die Bedeutung des Sanskrit-Wortes Punarjani. Wenn alle schädlichen Toxine und alle negativen Gedanken aus dem Körper und der Seele geschwemmt sind, dann lichten sich die Wolken am Horizont und wir blicken wieder zuversichtlich in die Zukunft.

In diesem Paket unterziehen Sie sich einer tiefgreifenden Reinigung, die alle wesentlichen Instrumente einer traditionellen Ayurvedakur umfasst. Alle Reinigungselemente einer Panchakarma-Kur können nach Rücksprache mit den Ärzten zur Anwendung kommen.

Ayurvedische Medizin und eine achtsame Diät unterstützt dabei die manuellen Therapieformen.

Empfohlene Reisedauer: 14 Kurtage.

#### OJHITHA - Verbesserung der Vitalenergien

"Ojus" - das sind unsere Vitalenergien. Diese können ganz individuell ausgeprägt sein und so ist auch der Zugang dieses neuen Ayurveda-Kurpaketes ein ganz individueller. In täglichen Konsultationen mit den Ayurveda-Ärzten wird Ihr individueller Kurplan ausgearbeitet und Ihren Bedürfnissen angepasst. Ziel ist die Verbesserung Ihrer vitalen Lebensenergien und damit Ihres Immunsystems. Dabei steht auch die Stärkung von Agni, unserer Verdauungsfeuer, im Vordergrund. Reinigungstherapien, ayurvedische Medizin, eine persönliche Diät und tägliche Yogaübungen runden dieses Behandlungsprogramm ab.

Alle vier Pakete sind ohne Aufpreis zu den regulären Ayurvedaangeboten buchbar.

### ##Wohnen

Mit seiner fast 1.000 m langen Strandfront und dem entsprechend großen Garten bietet das Nattika Beach Resort viel Raum und Ruhe. Die 52 modernen Villen sind niveauvoll gestaltet und verfügen über Klimaanlage und eine Sonnenterrasse, die den Blick in den Himmel und auf die Kokospalmen freigibt. Die Superior Deluxe und die Deluxe Villen sind frei stehende Wohneinheiten, besonders großzügig angelegt und mit modernem Komfort und viel Privatsphäre ausgestattet. Die Twin Villen und die neueren Deluxe Twin Villen sind aufgeteilt in zwei Wohneinheiten, beide mit eigenem Bad und Veranda.

Doch für welches Zimmer Sie sich auch entscheiden mögen, der Sonnenuntergang über der endlosen Weite des Arabischen Meeres wird in jedem Fall ein unvergessliches Erlebnis, das Sie noch lange begleiten wird!

### ##Genießen

Haben Sie schon einmal Masala Dosa zum Frühstück probiert? Die riesigen hauchdünnen Crepes aus Reis- und Linsenmehl sind mit Kartoffel-Gemüsemischungen gefüllt und mit fruchtigen oder scharfen Chutneys gewürzt – nur ein Beispiel für die delikate und leicht bekömmliche keralesische Küche, die Ihnen mit vegetarischen Gerichten und Meeresfrüchten zu einem gesunden Lebensgefühl verhilft. Geerntet werden Obst und Gemüse zum Teil im eigenen biologischen Garten des Nattika. Die Speisenauswahl wird mit dem Arzt abgestimmt und an Ihre Kur angepasst.

### ##Aktivitäten

Beim täglichen Yoga-Unterricht in einem offenen Pavillon mit Blick auf das Arabische Meer kommt der Geist zur Ruhe und der Körper wird auf sanfte Art gestärkt. In der Umgebung des Nattika Beaches gibt es viele kulturelle Schätze zu heben: Nur 20 km entfernt befinden sich die Tempelstädte von Trichur und Kodungalur. In der Saison der Tempelfeste können Sie farbenfrohe Prozessionen, Tempelmusikanten und prächtige Feuerwerke erleben. Vielleicht möchten Sie aber auch nur am Pool entspannen oder den Fischern bei ihrer Arbeit zusehen. Unser Tipp: Lassen Sie Ihren Aufenthalt in Kerala in der historischen Kolonialaltstadt von Cochin in einem schönen Hotel ausklingen!

### ##Besondere Hinweise

#### Sicher Reisen

Alle Angestellten des Nattika Beach Resort 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.

Bei Ankunft im Nattika Beach Resort wird ein für Sie kostenloser PCR-Test bei Ihnen vorgenommen. Die Behandlungen werden nach Erhalt des negativen Testergebnis begonnen. Alle Angestellten unterziehen sich auch 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 Nattika Beach Resort diesen vornehmen. Die Kosten hierfür

betragen ca. 12 Euro (vor Ort zahlbar).

Stolz ist man im Nattika Beach Resort auf das TourCert-Zertifikat für Nachhaltigkeit. Lebensmittel kommen zum Teil aus dem eigenen biologischen Garten. Beliebt bei den Gästen und bei den Kindern der umliegenden Dörfer sind die regelmäßigen Tennisturniere. Die Kinder erhalten an der resorteigenen Tennisakademie kostenlosen Unterricht.

Was ist das Geheimnis des Nattika Beach Resorts? Ist es das offene Lächeln der Menschen? Das Licht, das frühmorgens durch die Palmen auf Ihre Terrasse fällt? Sie müssen sich wohl selbst auf den Weg machen, um es herauszufinden!



TERMINE UND PREISE			
von	bis	Plätze	Preis in €
01.05.2022	30.09.2022	X	1.573 €
Preisbeispiel pro Person im Doppelzimmer der Kategorie Twin Villa. Bitte öffnen Sie die Preisliste für eine vollständige Übersicht.			
01.10.2022	19.12.2022	X	1.833 €
Preisbeispiel pro Person im Doppelzimmer der Kategorie Twin Villa. Bitte öffnen Sie die Preisliste für eine vollständige Übersicht.			
20.12.2022	31.01.2023	X	1.950 €
Preisbeispiel pro Person im Doppelzimmer der Kategorie Twin Villa. Bitte öffnen Sie die Preisliste für eine vollständige Übersicht.			
01.02.2023	30.04.2023	X	1.833 €
Preisbeispiel pro Person im Doppelzimmer der Kategorie Twin Villa. Bitte öffnen Sie die Preisliste für eine vollständige Übersicht.			
01.05.2023	30.09.2023	X	1.580 €
Preisbeispiel pro Person im Doppelzimmer der Kategorie Twin Villa. Bitte öffnen Sie die Preisliste für eine vollständige Übersicht.			
01.10.2023	19.12.2023	X	1.990 €
Preisbeispiel pro Person im Doppelzimmer der Kategorie Twin Villa. Bitte öffnen Sie die Preisliste für eine vollständige Übersicht.			
20.12.2023	31.01.2024	X	2.090 €
Preisbeispiel pro Person im Doppelzimmer der Kategorie Twin Villa. Bitte öffnen Sie die Preisliste für eine vollständige Übersicht.			
01.02.2024	30.04.2024	X	1.990 €
Preisbeispiel pro Person im Doppelzimmer der Kategorie Twin Villa. Bitte öffnen Sie die Preisliste für eine vollständige Übersicht.			

Viele = ✓ Wenige = ! keine = X

## LEISTUNGEN

- > Flughafentransfers im PKW oder Kleinbus
- > 13 Übernachtungen im Doppelzimmer der gewählten Zimmerkategorie
- > ayurvedische Vollpension (F, M, A) und ayurvedische Getränke
- > 13 Tage ayurvedische Verjüngungs- und Reinigungskur • Eingangsdiagnose und Konsultationen bei ayurvedischen Ärzten, alle Anwendungen und ayurvedische Medizin gemäß ärztlicher Verordnung • Halbtagesausflug (exklusiv für Gäste von NEUE WEGE) • täglich Yoga und Meditation • regelmäßiges Kulturprogramm
- > 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

## 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 **4688 kg**. Durch einen freiwilligen Beitrag von **108 €** 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.