



ASIEN: INDIEN

AYURVEDA ÜBER DEN KLIPPEN AM MEER

- > Neues Haus in der Tradition des Nattika
- > Über den Wellen des Ozeans
- > Kompetentes und erfahrenes Team
- > NEU: vier spezielle Kurpakete für Ihr Wohlbefinden

Dem Meer so nah....

Der Leuchtturm ist das Wahrzeichen von Kovalam, einem lebendigem Fischerort ganz im Süden des indischen Subkontinents. Die fünf halbmondförmigen Strände sind zu Recht berühmt in aller Welt. Seit jeher sind Touristen hier herzlich Willkommen und genießen das tropische Klima und die entspannte Atmosphäre. Kokospalmen säumen die Ufer, und beim Träumen mit Blick auf das regelmäßige Heranrollen der Wellen an den Strand können die Gedanken auf Wanderschaft gehen.

Am Fuße des Leuchtturms und unmittelbar über den Klippen am Strand, eröffnet ein Resort seine Pforten, das ganz in der Tradition indischer Gastfreundschaft steht. Das Rockholm at the Light House Beach steht wie das Mutterhaus, das bekannte Nattika Resort, für hochwertige und authentische Ayurvedakuren in Kerala.

Das Gebäude aus den 80er Jahren, das durch seine einmalige Lage besticht, wurde sorgfältig renoviert und modernisiert. Minimalistisches Art Deco Design, überraschende architektonische Details und immer wieder der spektakuläre Blick auf den Ozean - das Rockholm will zu Recht neue Maßstäbe für den Tourismus in Kovalam setzen. Und wer das Nattika kennt, der weiß, dass eine Ayurveda-Kur an diesem besonderen Ort zu einem unvergesslichen Erlebnis werden wird.

Ayurveda-Kur

Im Rockholm at the Light House Beach wird das traditionelle Heilwissen des Ayurveda wie im Mutterhaus, dem Nattika, traditionell verstanden und praktiziert. Ein konsequentes Bewusstsein für Qualität, aber auch viel Zeit für das persönliche Gespräch, zeichnen die Ayurveda-Kur im Rockholm aus. Ärzte und Therapeuten kommen aus dem Nattika.

Das erfahrene Team stärkt Ihr Wohlbefinden mit verschiedenen ayurvedischen Heilverfahren, mit Kräuterbädern und Körpergüssen mit warmen mediziniertem Öl. Sanfte Heilung und die Stärkung Ihres Immunsystems stellen sich schon bald ein. Dabei ist die Ayurvedakur ganz individuell auf Ihre Bedürfnisse zugeschnitten. Einen deutschsprachigen Übersetzer fragen wir bei Bedarf gerne für Sie an.

##Kur-Arten

Mit vier neuen Kurpaketen haben die Ayurveda-Ärzte im Rockholm in Kooperation mit den Kollegen aus dem 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 Caraka, 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. Umsi 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.

OJOHITHA - 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

Sie betreten das schneeweiß leuchtende Gebäude und der Blick öffnet sich, öffnet sich zum Meer, zu den Klippen, an denen sich die Wellen schäumend brechen. Riesige Panoramafenster geben den Blick frei auf die Weite des Ozeans. Alle 21 Zimmer verfügen über diesen grandiosen Blick auf das Meer. Großzügige Zimmer und Bäder in hochwertiger Ausstattung und mit liebevollen lokalen Details lassen keine Wünsche offen. Eine Klimaanlage sorgt für angenehme Frische. Stellen Sie sich vor, wie Sie nach Ihren Anwendungen auf Ihrer eigenen Terrasse oder Balkon ruhen und dem ewigen Spiel der Wellen lauschen.

WLAN ist im Resort vorhanden.

##Genießen

Haben Sie schon einmal „Lady-Finger“ probiert? Der Küchenchef im Rockholm zaubert aus dem frischen Obst und Gemüse der Region leckere und gesunde Ayurvedagerichte. Daher ist Essen hier ein Genuss, der die Kur wesentlich unterstützt. Für jeden Konstitutionstypen gibt es eine variationsreiche Palette an schmackhaften ayurvedischen Gerichten.

Und das Schönste: Auch beim Abendessen genießen Sie den fantastischen Blick auf den Ozean und sicherlich so manchen spektakulären Sonnenuntergang.

##Aktivitäten

Im Rockholm üben Sie zweimal täglich Yoga entweder auf der Dachterrasse oder im Garten.

Begrüßen Sie den neuen Tag mit Meditation und Achtsamkeit. Es werden unterschiedliche Kurse angeboten, so dass auch diejenigen die Freude an den Asanas entdecken, die am Anfang ihres Yogaweges stehen und Fortgeschrittene fordernder praktizieren können. Auch Yoga Nidra und Yogatheorie wird angeboten. Abends meditieren in den Sonnenuntergang hinein. Das Rockholm hilft Ihnen gerne dabei, Ausflüge in die schöne Umgebung des Resorts zu organisieren.

Stolz ist man im Rockholm 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.

Diese Präsenz des Ozeans ist im Rockholm on the Light House Beach fast magisch. Immer wieder geht der Blick hinaus aufs Meer und die großen Panoramafenster geben Ihnen das Gefühl, über den Wellen zu schweben.



TERMINE UND PREISE			
von	bis	Plätze	Preis in €
01.04.2022	30.09.2022	X	1.339 €
Preisbeispiel pro Person im Doppelzimmer der Kategorie Deluxe Beach View Room. Bitte öffnen Sie die Preisliste für eine vollständige Übersicht.			
01.10.2022	19.12.2022	X	1.625 €
Preisbeispiel pro Person im Doppelzimmer der Kategorie Deluxe Beach View Room. Bitte öffnen Sie die Preisliste für eine vollständige Übersicht.			
20.12.2022	31.01.2023	X	1.794 €
Preisbeispiel pro Person im Doppelzimmer der Kategorie Deluxe Beach View Room. Bitte öffnen Sie die Preisliste für eine vollständige Übersicht.			
01.02.2023	31.03.2023	X	1.625 €
Preisbeispiel pro Person im Doppelzimmer der Kategorie Deluxe Beach View Room. Bitte öffnen Sie die Preisliste für eine vollständige Übersicht.			

Viele = ✓ Wenige = ! keine = X

LEISTUNGEN

- > Flughafentransfers im PKW oder Kleinbus
- > 13 Übernachtungen im Doppelzimmer der gewünschten 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 • mehrmals 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 **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.