



1 Woche
Ayurveda
ab € 618

SOMATHEERAM AYURVEDA RESORT

Auf einen Blick

- mehrfach ausgezeichnetes ayurvedisches Traditions-Resort
- authentisches Ayurveda und Yoga in friedvoller Atmosphäre
- deutschsprachiger Übersetzer

Kerala, eine der beliebtesten touristischen Regionen Südindiens, zeichnet sich durch ein warmes, tropisches Klima, die kilometerlangen Sandstrände der Malabarküste, die Backwaters, Wasserfälle sowie Naturschutzgebiete mit großem Wildbestand aus. Eine der bekanntesten Sehenswürdigkeiten ist der Padmanabhapuram-Palast nahe Trivandrum, der Hauptstadt Keralas.

Somatheeram Ayurveda Resort, nur 21 km von Trivandrum und 9 km vom bekannten Kovalam Strand entfernt, liegt neben dem **Schwesterhotel Manaltheeram** (ca. 10 Min.) auf einem grünen Hügel mit traumhaftem Blick auf das Meer. Den feinsandigen Chowara Strand (Liegestühle, Sonnenschirm, Strandtücher inkl.) erreicht man über eine Treppe. Internet-Café, Schneiderei, Wäscheservice, Souvenirshop. Der Swimmingpool des Manaltheeram Resorts kann mitbenutzt werden.

Strohgedeckt und mit Lehmziegeln errichtet fügen sich die Cottages harmonisch in die schöne Landschaft ein. Alle 80 **Zimmer** sind mit DU/WC, Telefon, Deckenventilator und Sitzmöglichkeiten im Garten und auf der Terrasse ausgestattet. **Garden Cottage** mit Gartenblick, **Special Cottage** und **Kerala Häuser** (geräumig, mit großen Bädern) mit Meerblick. **Kerala Deluxe** (mit komb. Wohn- und Schlafrum) und **Kerala Suite** (mit getrenntem Wohn- und Schlafrum) zusätzlich mit Klimaanlage, sowie einem traumhaften Blick auf das Meer. 24-Std.-Zimmerservice.

Ayurveda-Restaurant mit reizvollem Meerblick und abwechslungsreichem Buffet, landestypischen, internationalen, sowie vegetarischen Mahlzeiten. Die Gerichte sind je nach Dosha-Typ gekennzeichnet, so dass sich jeder Gast seine Mahlzeit nach individuellem Ernährungsplan zusammenstellen kann. Das „Show-Cooking“ lässt den Appetit auf die zahlreichen Köstlichkeiten noch wachsen.

Ayurveda-Center (ca. 5250 m²), ausgezeichnet mit dem "Green Leaf Award" vom "Department of Tourism Government of Kerala", der höchsten Auszeichnung für authentisches Ayurveda. Mit 20 Behandlungszimmern, Sauna und Dampfbad. Mehr als 30 verschiedene Ayurvedaanwendungen wie ayurvedische Massagen, Sirodhara (Stim-Ölguss), Vasthi, Sirovasthi, Udvartanam, Abhyangam, Nasyam, Thalam werden unter Aufsicht von qualifizierten Ärzten, Spezialisten verschiedener Fachrichtungen und ayurvedischen Therapeuten durchgeführt. Der resorteigene Garten mit mehr als 600 Pflanzen- und Kräuterarten liefert die Inhaltsstoffe der ayurvedischen Kräutermedizin, die in der hauseigenen ayurvedischen Apotheke hergestellt wird. Yoga und Meditation unter der erfahrenen Anleitung eines Gurus helfen dabei, die Gedanken zu ordnen und sich selbst zu finden.

Soma Ayurveda Schönheitsklinik mit Körper-, Gesichts- und Haarbehandlungen, die individuell auf den Doshatyp abgestimmt werden. Entdecken Sie die Geheimnisse der Schönheitspflege, die bereits der indischen Königsfamilie vertraut waren.

Auf Wunsch organisiert das Resort für Sie Ausflüge in die Umgebung, Elefantenreiten und Hausbootfahrten.

Ayurveda in paradiesischer Umgebung

Regenerieren Sie Körper, Geist und Seele in der atemberaubend schönen Landschaft und schöpfen Sie neue Kraft mit Ayurveda, Yoga und Meditation. Kulturelles Abendprogramm mit traditionellen Tänzen und Musik.



Klassische Ayurvedakur (Panchakarma)

Auch in der westlichen Welt wird die über 3000 Jahre alte ayurvedische Heilkunst immer populärer, da die Behandlung ganzheitlich ausgerichtet ist und ausschließlich mittels natürlicher Heilmittel erfolgt. Ziel ist, die innere Harmonie wieder herzustellen und Körperenergien zu beleben.

Die **Regenerations- & Entschlackungskur** ist ideal zur Verlangsamung des Alterungsprozesses, Stärkung von Körper und Geist (auch Gedächtnis), sowie der Selbstheilungskräfte, ideal auch als **Schlankeitskur** mit spezieller Ayurvedadiät.

Indikationen: Gelenkprobleme, Rheuma, Arthritis, Stärkung des Immunsystems, Burn-out, Erschöpfung, Depressionen, Stoffwechsel Diabetes, Migräne, Schlafstörungen, Augenleiden, Hautallergien, Verdauungsstörungen u.v.m.

- ab 7 Übernachtung
- ayurvedische Vollpension (vegetarisch) inkl. ayurvedischer Getränke
- Arztkonsultationen, Eingangs- und Enduntersuchung, Bestimmung des Konstitutionstyps, Erstellung des individuellen Behandlungs- und Ernährungsplans, tägliche Arztkontrolle
- alle Ayurvedaanwendungen und ayurvedische Kräutermedizin gemäß ärztlicher Verordnung
- auf Wunsch deutschspr. Übersetzer
- tägl. Yoga und Meditation
- halbtägiger Backwatausflug oder Stadtbesichtigung
- wöchentl. Kochvorführung, kulturelle Veranstaltung (z.B. Tanz, Musik)
- Transfer ab/bis Flughafen Trivandrum
- Mitbenutzung des Swimmingpools im Schwesterhotel Manaltheeram

Ideal ist ein Aufenthalt ab 2 Wochen oder besser noch **3-4 Wochen**, doch können auch schon nach **1 Woche** spürbare Kurfolge erreicht werden.

Preise pro Person in €	Klassische Ayurvedakur/ ayurvedische Vollpension				Aufenthalt/ Begleitperson ohne Kur			
	H 749	ab 7 Ü je Ü/VP/Kur			H 749	ab 7 Ü je Ü*		
		A	B	C		A	B	C
1.8.2011-30.4.2012								
Standard Zimmer	DZ D11V	103	115	121	D21U	28	40	46
	EZ E11V	125	147	158	E21U	50	72	83
Garden Cottage	DZ D12V	107	121	128	D22U	32	46	53
	EZ E12V	133	158	170	E22U	58	83	95
Spezial Cottage	DZ D13V	118	133	142	D23U	43	58	67
Meerblick	EZ E13V	152	179	195	E23U	77	104	120
Kerala Haus	DZ D14V	135	154	165	D24U	60	79	90
Standard Meerblick	EZ E14V	183	217	237	E24U	108	142	162
Kerala Haus Deluxe	DZ D15V	149	180	196	D25U	74	105	121
Meerb./Klimaanlage	EZ E15V	208	264	292	E25U	133	189	217
Kerala Haus Suite	DZ D16V	165	205	225	D26U	90	130	150
Meerb./Klimaanlage	EZ E16V	237	309	344	E26U	162	234	269

Saison A = 1.8.-31.10. **B** = 1.11.-19.12./21.1.-30.4. **C** = 20.12.-20.1.
***Zuschlag/Tag:** Frühstück (=...G) € 5, HP (=...H) € 15, VP (=...V) € 25 für ayurvedische Mahlzeiten, nicht ayurvedische Mahlzeiten Zuschlag € 1 pro Mahlzeit.
 Reservierung eines bestimmten Zimmers auf Anfrage, Zuschlag 5%.
! 7=6 / 14=12 / 21=18 / 28=24 für Ayurvedakuren 1.8.-31.10.11. **5%Longstayrabatt** ab 21 Ü, **10%** ab 28 Ü. **5% Stammkundenrabatt** (nicht kumulierbar, außer Stammkundenrabatt).

ANREISE Flughafen: Trivandrum (TRV), ca. 21 km, **Cochin (COK)**, ca.275 km. **Flugpreis nach Trivandrum inkl. Transfer ab € 648** mit Oman Air via Muscat. Weitere Fluginformationen, Rail & Fly sowie Flüge mit SriLankan Airlines und Qatar Airways siehe letzte Seiten. Transfer ab/bis Flughafen Trivandrum bei Buchung ohne Ayurvedakur € 32 p.P (hin&zurück). **INFOS Visum/ Gesundheitsvorschriften** siehe letzte Seiten. **Kinderermäßigung:** 2 Erw. + 1 Kind bis (0-11,9 J.) 100% auf Ü.