



ASIEN: INDIEN

## AYURVEDA IN INDIEN: NIKKI´S NEST BEACH RESORT

- > Ayurveda – das „Wissen vom Leben“ – gilt als eine der ältesten Heilkunden der Welt. Im südlichen Indien können Sie die Wirkung einer authentischen Ayurvedakur in exotisch schöner Umgebung erfahren. Das Ziel von Ayurveda ist, Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen, sodass der Mensch in seiner Mitte ruhen kann.

Die klassische Ayurvedakur wird als „Panchakarma Kur“ bezeichnet und kann als Rundum-Regenerationskur gesehen werden. Eine efrischende Auszeit für Körper, Geist und Seele erleben Sie im Ayurvedaresort Nikki´s Nest! Die prachtvollen Farben des tropischen Gartens und der Duft der köstlichen ayurvedischen Speisen versprechen, dass hier Ihre Sinne angeregt werden. Und das spüren Sie auf angenehme Weise auch bei einer der entspannenden Massagen des sympathischen Therapeuten-Teams in Nikki´s Nest. Erholen, Verwöhnenlassen sowie ein Gefühl von „Rundumerneuerung“ ist angesagt!



## REISEDETAILS

### 1. - 14. Reisetag: Zum Inhalt

### Nikki´s Nest Beach Resort

Die kleine einfache Bungalowanlage **Nikki's Nest** befindet sich an der Südwestküste von Kerala. Das idyllische Resort mit familiärem Charakter liegt auf einem Hügel direkt am Arabischen Ozean und bietet Ihnen einen fantastischen Blick über die Malabar-Küste. Die Anlage ist zweigeteilt, eine kleine Straße teilt den Bereich von Rezeption, Pool und

Cottages vom Ayurvedazentrum und den neugebauten Châlets. Das sehr gut geführte Ayurvedazentrum und der tropische Garten mit wunderschöner Blütenpracht ermöglichen Ihnen einen entspannenden Aufenthalt.

## **Wohnen**

Die verschiedenen Wohneinheiten teilen sich in 47 Gebäude/Bungalows und vier Kategorien auf und unterscheiden sich in Lage und Architektur.

**1) Cottage Zimmer mit oder ohne AC:** alleinstehende Bungalows im Garten verstreut, geräumige Zimmer, zwei Zimmer pro Cottage (keine Verbindungstür); Terrasse; mit oder ohne Klimaanlage; Jeder Bungalow bietet Ihnen einen atemberaubenden Blick auf die Weite des Meeres und die Schönheit der Natur. Der traditionelle Baustil und die Ausstattung garantieren Komfort und Bequemlichkeit. Die 12 neuen geräumigen Chalets liegen in der Nähe des Ayurvedazentrums. Sie verfügen über die gleiche Ausstattung wie die Bungalows.

**2) Kerala House Zimmer:** 2 Zimmer mit Verbindungstür, ein Zimmer davon mit Klimaanlage, aus Holz im Kerala Stil errichtet;

**3) Standard Zimmer mit oder ohne AC:** einfache Zimmer, sie liegen unterhalb des Restaurants und neben dem Ayurvedazentrum, nicht alleinstehend

**4) Zimmer The Nest:** ist ein traditionelles Kerala-Holzhaus mit exklusiver Ausstattung – es liegt am höchsten Punkt der Anlage oberhalb des Pools.

Das ökologisch angelegte Resort wird umweltfreundlich betrieben.

Hinweis: unterhalb der Anlage befindet sich eine große, wunderschöne Shiva Tempelanlage – während der Gebetszeiten und Tempelfeste kann es zu Lärmbeeinträchtigung kommen. Viele Gäste finden das jedoch schön und genießen dieses Eintauchen in eine exotisch fremde Kultur.

## **Gesundheit**

Das Ayurveda Zentrum von Nikki´s Nest, mit 25 Therapeuten und 15 Behandlungsräumen, ist mit dem „Green Leaf Award“ des „Department of Tourism Government of Kerala“ ausgezeichnet. Es werden authentische Ayurvedakuren angeboten. Das Ayurveda-Zentrum von Nikki´s Nest bietet Ihnen die traditionelle Panchakarma Reinigungs- und Verjüngungskur an. Die Ayurvedakur beginnt mit einer eingehenden Untersuchung durch einen Ayurvedaarzt (ein Arzt spricht Deutsch) und einer Entspannungsmassage. Danach wird für Sie ein individueller Behandlungs- und Speiseplan ausgearbeitet. Die ayurvedischen Behandlungen (Massagen, Ölgüsse, Stirngüsse, Dampfbäder) sowie die täglichen Yoga- und Meditationsübungen (\*) in der offenen Yogahalle bilden die Basis für Ihre Ayurvedakur, die eine umfassende Kur für Körper, Geist und Seele darstellt.

### **(\*) Yoga und Meditation täglich:**

06.45 – 08.00 Uhr Yoga für Fortgeschrittene

10.00 – 11.00 Uhr Yoga für Anfänger

11.00 – 11.30 Uhr Meditation für alle

## **Essen**

Die ausgezeichnete vegetarische Küche ist auf die drei Konstitutionstypen des Ayurveda, den Doshas, aufgebaut. Auf einer großzügig, überdachten Veranda werden Ihnen die kreativen Speisen in einer stimmungsvollen Atmosphäre serviert.

## Freizeit

Am Strand (2 Lifeguards) können Sie schnorcheln und sonnenbaden. Eine große Bibliothek bietet interessante Bücher zum Leihen. Vom Resort aus lassen sich angenehme Ausflüge unternehmen, wie beispielsweise eine Shopping- und Sightseeingtour zur Hauptstadt Keralas - Trivandrum. Eine Backwatertour durch die malerischen Lagunen oder ein Ausflug in den Touristenort Kovalam laden Sie ein, die Herzlichkeit der Bevölkerung Keralas und die interessante Umgebung kennenzulernen. Während der Kur bietet sich auch Entspannung am Swimmingpool an, von dem aus Sie einen herrlichen Blick aufs Meer haben. Kostenloses WLAN im Rezeptionsbereich. Schneiderei vor Ort.

## Hinweis Tempelfest

Vom 3.-12. Februar 2016 findet unweit von Nikki´s Nest das Tempelfest statt. In dieser Zeit ist mit lauter Musik zu rechnen.

## AyurvedaInformationen

Zum [Download \(PDF\)](#) oder [online nachlesen](#)

## Anreise und Einreise

Die Anreise kann an jedem Wochentag erfolgen. Die Aufenthaltsdauer wählen Sie flexibel aus. Für eine Ayurvedakur wird ein Aufenthalt von mindestens 14 Nächten empfohlen, um eine optimale Wirkung der Kur zu erzielen. Der Zielflughafen ist Trivandrum. Von dort haben Sie den kostenlosen Transfer zum Nikki´s Nest inkludiert. Die Transferzeit beträgt ca. 45 Minuten.

Für die Einreise benötigen österreichische, deutsche und schweizer Gäste ein Visum. Andere Nationalitäten informieren sich bitte beim Auswärtigen Amt. Bitte beachten Sie bei der Reiseplanung, dass die Visumbesorgung einige Zeit in Anspruch nimmt.

## Klima und Zeitverschiebung

Die Zeitverschiebung zwischen Mitteleuropa und Indien beträgt im Sommer +3,5 und im Winter +4,5 Stunden. Die beste Reisezeit für Südindien liegt zwischen Oktober und März. In diesen Monaten gibt es in Kerala vorwiegend sommerliche Temperaturen. April und Mai sind die heißesten Monate. Mit Juni setzt die Regenzeit ein, während der es zu teils heftigen, langandauernden Regenschauern kommen kann. Für eine Ayurvedakur ist der Regen allerdings sogar förderlich.

TERMINE UND PREISE			
von	bis	Plätze	Preis in €
05.09.2015	19.09.2015	X	1.008 €
12.09.2015	26.09.2015	X	1.008 €
19.09.2015	03.10.2015	X	1.008 €
26.09.2015	10.10.2015	X	1.008 €
03.10.2015	17.10.2015	X	1.008 €

10.10.2015	24.10.2015	X	1.316 €
17.10.2015	31.10.2015	X	1.316 €
24.10.2015	07.11.2015	X	1.316 €
31.10.2015	14.11.2015	X	1.358 €
07.11.2015	21.11.2015	X	1.358 €
14.11.2015	28.11.2015	X	1.358 €
21.11.2015	05.12.2015	X	1.358 €
28.11.2015	12.12.2015	X	1.358 €
05.12.2015	19.12.2015	X	1.358 €
12.12.2015	26.12.2015	X	1.358 €
19.12.2015	02.01.2016	X	1.358 €
26.12.2015	09.01.2016	X	1.358 €
02.01.2016	16.01.2016	X	1.358 €
09.01.2016	23.01.2016	X	1.358 €
16.01.2016	30.01.2016	X	1.358 €
23.01.2016	06.02.2016	X	1.358 €
30.01.2016	13.02.2016	X	1.358 €
06.02.2016	20.02.2016	X	1.358 €
13.02.2016	27.02.2016	X	1.358 €
20.02.2016	05.03.2016	X	1.358 €
27.02.2016	12.03.2016	X	1.358 €
05.03.2016	19.03.2016	X	1.358 €
12.03.2016	26.03.2016	X	1.358 €
19.03.2016	02.04.2016	X	1.358 €
26.03.2016	09.04.2016	X	1.358 €
02.04.2016	16.04.2016	X	1.316 €
09.04.2016	23.04.2016	X	1.316 €
16.04.2016	30.04.2016	X	1.316 €
23.04.2016	07.05.2016	X	1.316 €
30.04.2016	14.05.2016	X	1.008 €
07.05.2016	21.05.2016	X	1.008 €
14.05.2016	28.05.2016	X	1.008 €
21.05.2016	04.06.2016	X	1.008 €
28.05.2016	11.06.2016	X	1.008 €
04.06.2016	18.06.2016	X	1.008 €

11.06.2016	25.06.2016	X	1.008 €
18.06.2016	02.07.2016	X	1.008 €
25.06.2016	09.07.2016	X	1.008 €
02.07.2016	16.07.2016	X	1.008 €
09.07.2016	23.07.2016	X	1.008 €
16.07.2016	30.07.2016	X	1.008 €
23.07.2016	06.08.2016	X	1.008 €
30.07.2016	13.08.2016	X	1.008 €
06.08.2016	20.08.2016	X	1.008 €
13.08.2016	27.08.2016	X	1.008 €
20.08.2016	03.09.2016	X	1.008 €
27.08.2016	10.09.2016	X	1.008 €
03.09.2016	17.09.2016	X	1.008 €
10.09.2016	24.09.2016	X	1.008 €
17.09.2016	01.10.2016	X	1.008 €
24.09.2016	08.10.2016	X	1.316 €
01.10.2016	15.10.2016	X	1.316 €
08.10.2016	22.10.2016	X	1.316 €
15.10.2016	29.10.2016	X	1.316 €
22.10.2016	05.11.2016	X	1.316 €
29.10.2016	12.11.2016	X	1.358 €
05.11.2016	19.11.2016	X	1.358 €
12.11.2016	26.11.2016	X	1.358 €
19.11.2016	03.12.2016	X	1.358 €
26.11.2016	03.12.2016	X	1.358 €
03.12.2016	17.12.2016	X	1.358 €
10.12.2016	24.12.2016	X	1.358 €
17.12.2016	31.12.2016	X	1.358 €
24.12.2016	31.12.2016	X	1.358 €

Viele = ✓ Wenige = ! keine = X

## LEISTUNGEN

- > Inkludierte Leistungen:
- > - 14 Nächte Nikki´s Nest
- > - 14 Tage Ayurvedische Reinigungs- und Verjüngungskur "Panchakarma"
- > - ayurvedische Vollpension inklusive Getränke
- > - Yoga
- > - Halbtagesausflug in die Backwaters
- > - Transfer ab/bis Flughafen Trivandru

## NICHT ENTHALTENE LEISTUNGEN

- > Flug, Visum

## TEILNEHMER/INNEN

Mindestanzahl von Personen: 1

Maximalanzahl von Personen: beliebig

## ZAHLUNGSMODALITÄTEN

- > Höhe der Anzahlung in Prozent des Reisepreises: 10%
- > 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 30 vor Reisebeginn möglich.
- > Bei Flugdestinationen wird entsprechend bei Buchung informiert, ob der Flug bereits gebucht werden kann oder nicht.

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