



ASIEN: INDIEN

## AYURVEDA IM THE NATTIKA BEACH AYURVEDA RESORT, SÜDINDIEN

- > \* authentische Ayurvedakur auf hohem Niveau
- > \* absolute Ruhelage
- > \* langer Sandstrand
- > \* gepflegte Anlage

Das Nattika Beach Ayurveda Resort in Südindien, im ruhigen, noch wenig touristisch erschlossenen Norden von Kerala, liegt direkt am Meer, an einem idyllischen Sandstrand des Arabischen Meers, eingebettet in einen üppigen tropischen Kokospalmenhain. Ein wunderschöner Platz für Ihre Ayurvedakur. Ausgezeichnetes Ayurvedazentrum!



## REISEDETAILS

## 1. - 14. Reisetag: Zum Inhalt

### Ayurveda im Nattika Beach Ayurveda Resort

---

Nach der Eingangsdiagnose durch den Ayurveda-Arzt wird Ihr individueller Behandlungsplan erstellt. Dabei wird insbesondere auf die Körperkonstitution – den Doshatyp –, Ihre Beschwerden und Bedürfnisse eingegangen. Ein Diät Arzt geht speziell auf die für Sie richtige Ernährung ein. Das Ayurvedaprogramm beinhaltet tägliche Anwendungen, Therapien, Öle, Kräutermedikationen und ayurvedische Vollverpflegung mit Getränken. Yoga und Meditation sind wichtiger Bestandteil Ihrer Kur. Das Zusammenspiel all dieser Komponenten bringt den gewünschten Erfolg.

Das schöne, neuwertige Resort direkt am Strand verfügt über geschmackvolle Villen, ein Restaurant, eine Lounge, großem Pool, ästhetischem Ayurvedazentrum, Ausflugsservice, großer Bücherauswahl, freiem WLAN, Yogahalle und weitläufiger Gartenanlage.

Neben qualifizierten Ayurveda Ärzten und Therapeuten sowie der richtigen Ernährung, ist die Teilnahme am Yoga wichtiger Bestandteil einer Ayurvedakur. Das umfangreiche Yoga Angebot im Nattika Beach sieht wie folgt aus:

#### Tagesplan des Yogacenters „Moksha“ (vorbehaltlich Änderungen):

06:00 – 06:30 Meditation

06:30 – 07:30 Yoga (für Fortgeschrittene)

07:45 – 08:45 Yoga (für Anfänger)

11:30 – 12:30 Yoga (für Fortgeschrittene)

15:00 – 15:30 Pranayama (Atemübungen)

15:30 – 16:30 Yoga Wellness (Asanas und Pranayama)

Das Nattika Beach Ayurveda Resort zeichnet sich besonders durch Schönheit, Ruhe und Qualität aus und bietet so den idealen Rahmen für eine erholsame Ayurveda Kur. Die weitläufige Gartenanlage und beinahe 1000 Meter lange Strandfront geben viel Raum für Rückzug und Erholung.

### Ihr Urlaubsort - The Nattika Beach Ayurveda Resort

## Indien – Cochin – The Nattika Ayurveda Resort

Das Nattika Beach Ayurveda Resort in Südindien, im ruhigen, noch wenig touristisch erschlossenen Norden von Kerala, liegt direkt am Meer, an einem idyllischen Sandstrand des Arabischen Meers, eingebettet in einen üppigen tropischen Kokospalmenhain. Der kleine Ort beim Resort heißt Triprayar (4km), die Stadt Thrissur ist ca. 30 km entfernt und Cochin 62 km.

Die **neuwertige Hotelanlage** (Eröffnung Dezember 2009) verfügt über 52 komfortable, hochwertig eingerichtete Villen und Zimmer, alle mit eigener Terrasse und Liegen. Die Zimmer sind mit Dusche/WC, Klimaanlage, Ventilator, Safe, Föhn, TV, Telefon und Kühlschrank ausgestattet. Außerdem gibt es Teekoher im Zimmer. Den Gästen stehen folgende Zimmerkategorien zur Verfügung: Superior Deluxe Villa (sehr geräumige, alleinstehende Bungalows mit offenem Badezimmer und hochwertiger Ausstattung), Deluxe Villa (grosse, freistehende Bungalows), Deluxe Twin Villa (zwei Wohneinheiten in einem Bungalow, jeweils eigenes Bad und Terrasse) und Twin Villa (Bungalows mit zwei Wohneinheiten).

Im **Gartenrestaurant „Vapika“**, werden mit Liebe zubereitete, auf Ihren Bedarf abgestimmte Ayurveda-Gerichte, indische Köstlichkeiten sowie Tandoori und fangfrische Meeresfrüchte in reichhaltiger Buffetform gereicht. Im Preis inkludiert ist eine vegetarische Ayurveda-Vollverpflegung und Ayurveda Getränke (heißes Wasser, Ingwerwasser, Kräuterwasser, Tees, Juices).

In der **gemütlichen Lounge** im Garten stehen tagsüber Snacks (gegen Gebühr) und freies Wifi zur Verfügung.

Im ästhetischen, mit dem **„Green Leaf Award“ ausgezeichneten Ayurvedacenter „Swastha“** stehen Ihnen 6 Ayurveda Ärzte, ca. 40 Therapeuten und ein Deutsch-Übersetzer zur Verfügung. Die Ayurveda Kur wird vom Arzt individuell für Ihre Bedürfnisse zusammengestellt. Mehr Infos zu Ayurveda beiliegend. Die Behandlungen werden täglich in Blockform (d.h. mehrere Behandlungen in einem Termin) zwischen 09:00 und 18:00 Uhr durchgeführt.

Wie sein „Mutterhaus“, das Coconut Bay Beach Resort im Süden bei Trivandrum, zeichnet sich auch das Nattika Beach durch Professionalität und hervorragendes Ayurveda aus.

Neben der Behandlungen und der richtigen Ernährung wirkt eine Teilnahme an Yoga und Meditation sehr unterstützend für einen guten Kurerfolg. Der Ausblick auf das Meer, das Meeresrauschen und die Palmen belohnen den Yogi abendrein .

Im kleinen Souvenir-Hotelshop „Niramaya“ können Sie Ayurvedaprodukte u.ä. kaufen. Für Shoppingtrips in die Umgebung lassen Sie sich vom Resort beraten, ebenso, wenn Sie sich etwas schneiden lassen möchten. Für kleinere Ausfahrten können Sie an der Reception ein Tuktuk (Mopedautotaxi) bestellen. Erkundigen Sie sich vorher an der Reception über ungefähre Tarife. Sollten Sie unterwegs ein Tuktuk nehmen, so können Sie getrost bis zu 50% der verlangten Summe runterhandeln (Fahrtpreis unbedingt vorher aushandeln!).

#### **Das Strandangebot umfasst:**

- Strandhüttchen als Sonnenschutz
- Verstellbare Liegestühle
- Strandhandtücher
- Kayaks

Das Hotel ist auch gerne bei der **Organisation verschiedenster Ausflüge** behilflich. Backwater Hausboottouren, Sightseeing Ausflüge zu den regionalen Sehenswürdigkeiten und Besucherhighlights (z.B. Elefantencamp, Thissur, Hindutempel, Guruvayur, Kodungallur, Wasserfälle Athirappalli, historische Kolonialstadt Kochin etc.) sind möglich. Stimmen Sie sich dafür unbedingt vorher mit Ihrem Ayurveda Arzt ab.

TERMINE UND PREISE			
von	bis	Plätze	Preis in €
01.01.2015	30.04.2015	X	1.724 €
Twin Villa (AC)			

05.09.2015	19.09.2015	X	1.290 €
12.09.2015	26.09.2015	X	1.290 €
19.09.2015	03.10.2015	X	1.290 €
26.09.2015	10.10.2015	X	1.290 €
03.10.2015	17.10.2015	X	1.290 €
10.10.2015	24.10.2015	X	1.670 €
17.10.2015	31.10.2015	X	1.290 €
24.10.2015	07.11.2015	X	1.290 €
31.10.2015	14.11.2015	X	1.702 €
07.11.2015	21.11.2015	X	1.702 €
14.11.2015	28.11.2015	X	1.702 €
21.11.2015	05.12.2015	X	1.702 €
28.11.2015	12.12.2015	X	1.702 €
05.12.2015	19.12.2015	X	1.702 €
12.12.2015	26.12.2015	X	1.702 €
19.12.2015	02.01.2016	X	1.702 €
26.12.2015	09.01.2016	X	1.702 €
02.01.2016	16.01.2016	X	1.702 €
09.01.2016	23.01.2016	X	1.702 €
16.01.2016	30.01.2016	X	1.702 €
23.01.2016	06.02.2016	X	1.702 €
30.01.2016	13.02.2016	X	1.702 €
06.02.2016	20.02.2016	X	1.702 €
13.02.2016	27.02.2016	X	1.702 €
20.02.2016	05.03.2016	X	1.702 €
27.02.2016	12.03.2016	X	2.163 €
05.03.2016	19.03.2016	X	1.702 €
12.03.2016	26.03.2016	X	1.702 €
19.03.2016	02.04.2016	X	1.702 €
26.03.2016	09.04.2016	X	1.702 €
02.04.2016	16.04.2016	X	1.702 €
09.04.2016	23.04.2016	X	1.702 €
16.04.2016	30.04.2016	X	1.702 €
23.04.2016	07.05.2016	X	1.702 €
30.04.2016	14.05.2016	X	1.292 €
14.05.2016	28.05.2016	X	1.670 €

21.05.2016	04.06.2016	X	1.292 €
28.05.2016	11.06.2016	X	1.292 €
04.06.2016	18.06.2016	X	1.292 €
11.06.2016	25.06.2016	X	1.292 €
18.06.2016	02.07.2016	X	1.292 €
25.06.2016	09.07.2016	X	1.292 €
02.07.2016	16.07.2016	X	1.292 €
09.07.2016	23.07.2016	X	1.292 €
16.07.2016	30.07.2016	X	1.292 €
23.07.2016	06.08.2016	X	1.292 €
30.07.2016	13.08.2016	X	1.292 €
06.08.2016	20.08.2016	X	1.292 €
13.08.2016	27.08.2016	X	1.292 €
20.08.2016	03.09.2016	X	1.292 €
27.08.2016	10.09.2016	X	1.670 €
03.09.2016	17.09.2016	X	1.292 €
10.09.2016	24.09.2016	X	1.292 €
17.09.2016	01.10.2016	X	1.292 €
24.09.2016	08.10.2016	X	1.292 €
01.10.2016	15.10.2016	X	1.292 €
08.10.2016	22.10.2016	X	1.292 €
15.10.2016	29.10.2016	X	1.292 €
22.10.2016	05.11.2016	X	1.292 €
29.10.2016	12.11.2016	X	1.292 €
05.11.2016	19.11.2016	X	1.906 €
12.11.2016	26.11.2016	X	1.906 €
19.11.2016	03.12.2016	X	1.906 €
26.11.2016	10.12.2016	X	1.906 €
03.12.2016	17.12.2016	X	1.906 €
10.12.2016	24.12.2016	X	1.906 €
17.12.2016	31.12.2016	X	1.906 €
24.12.2016	07.01.2017	X	1.906 €
31.12.2016	14.01.2017	X	1.906 €
07.01.2017	21.01.2017	X	1.906 €
14.01.2017	28.01.2017	X	1.906 €

21.01.2017	04.02.2017	X	1.906 €
28.01.2017	11.02.2017	X	1.906 €
04.02.2017	18.02.2017	X	1.906 €
11.02.2017	25.02.2017	X	1.906 €
18.02.2017	04.03.2017	X	1.906 €
25.02.2017	11.03.2017	X	1.906 €
04.03.2017	18.03.2017	X	1.906 €
11.03.2017	25.03.2017	X	1.906 €
18.03.2017	01.04.2017	X	1.906 €
25.03.2017	08.04.2017	X	1.906 €
01.04.2017	15.04.2017	X	1.906 €
08.04.2017	22.04.2017	X	1.906 €
15.04.2017	29.04.2017	X	1.906 €
22.04.2017	06.05.2017	X	1.906 €
29.04.2017	13.05.2017	X	1.906 €
06.05.2017	20.05.2017	X	1.535 €
13.05.2017	27.05.2017	X	1.535 €
20.05.2017	03.06.2017	X	1.535 €
27.05.2017	10.06.2017	X	1.535 €
03.06.2017	17.06.2017	X	1.535 €
10.06.2017	24.06.2017	X	1.535 €
17.06.2017	01.07.2017	X	1.535 €
24.06.2017	08.07.2017	X	1.535 €
01.07.2017	15.07.2017	X	1.535 €
08.07.2017	22.07.2017	X	1.535 €
15.07.2017	29.07.2017	X	1.535 €
22.07.2017	05.08.2017	X	1.535 €
29.07.2017	12.08.2017	X	1.535 €
05.08.2017	19.08.2017	X	1.535 €
12.08.2017	26.08.2017	X	1.535 €
19.08.2017	02.09.2017	X	1.535 €
26.08.2017	09.09.2017	X	1.535 €
02.09.2017	16.09.2017	X	1.535 €
09.09.2017	23.09.2017	X	1.535 €
16.09.2017	30.09.2017	X	1.535 €

23.09.2017	07.10.2017	X	1.535 €
30.09.2017	14.10.2017	X	1.535 €
07.10.2017	21.10.2017	X	1.535 €
14.10.2017	28.10.2017	X	1.535 €

Viele = ✓ Wenige = ! keine = X

## LEISTUNGEN

- > Inkludiert:
- > • 14 Nächte The Nattika Beach Ayurveda Resort (Verlängerungstage sind individuell buchbar)
- > • komplette Ayurvedakur inklusive Behandlungen, Medikation, Yoga, Meditation
- > • Ayurvedische Vollverpflegung und ayurvedische Getränke
- > • Transfer ab/bis Flughafen Cochin

## NICHTENTHALTENE LEISTUNGEN

- > Nicht im Preis enthalten: \* Flug \* Visum \* Reiseversicherung

## 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.