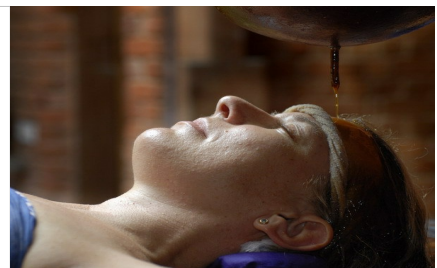


## ASIEN: INDIEN

# AYURVEDA-KUR - SOMATHEERAM AYURVEDIC HEALTH RESORT

- > Auszeichnungen als bestes Ayurveda-Zentrum
- > Zwischen Palmen & Mangobäumen entspannen
- > Am Sandstrand des Indischen Ozeans
- > In traditionellen südindischen Cottages wohnen
- > Resort unter indisch-deutscher Leitung

Wohltuende Ölbäder und Massagen genießen, sich von bis zu vier Therapeuten gleichzeitig verwöhnen lassen - und anschließend über fast menschenleere Sandstrände schlendern, an Palmen vorbei und durch tropische Blütenmeere: In einer traumhaften Umgebung können Sie als Gast des Somatheeram Ayurvedic Health Resorts Ihre Seele baumeln und Ihren Körper verwöhnen lassen. Das Hotel wurde bereits zehn Mal vom Landestourismusverband als bestes Ayurveda-Zentrum in Kerala ausgezeichnet. Kerala ist das südlichste Bundesland Indiens und hat sich als Mekka für naturheilkundliche Anwendungen einen Namen gemacht. „Vollkommenes Wohlbefinden, Harmonie von Körper, Seele und Geist, Balance der Lebensenergien - all das kann Ayurveda leisten“, sagt Dr. C. A. Raman, medizinischer Leiter des Somatheeram Ayurvedic Health Resorts.



## REISEDETAILS

### 1. - 15. Reisetag: Grundreise (15 Tage / 14 Nächte)

Passen Sie die Reisedauer gern individuell nach Ihren Wünschen an.

## **Die Ayurveda-Heilkunst**

Die Geschichte von Ayurveda reicht rund 5.000 Jahre zurück. Das Leben im Einklang mit sich selbst und der Natur ist ein wesentliches Element im ganzheitlichen Ansatz der ayurvedischen Lehre. Schon lange vor unserer Zeitrechnung erkannten Philosophen und Heilkundige, dass Gesundheit oft nicht nur körperliche Ursachen hat. In dieser traditionellen Heilmethode Indiens bedeutet Gesundheit geistige und körperliche Ausgewogenheit. Es geht darum, die drei einander zugeordneten Wirkungsprinzipien (Doshas), die Körper, Seele und Geist regulieren, ins Gleichgewicht zu bringen. Dies wird durch Massagen, Ölbäder, Yoga, Meditation und besondere, typgerechte Ernährung erreicht. Nach einer gründlichen Diagnose (an Ihrer Seite steht dabei - auf Wunsch (bitte vorab anmelden!) - ein deutschsprachiger Übersetzer) stellen speziell ausgebildete Ärzte den individuellen Behandlungsplan für jeden Gast zusammen.

## **Ayurvedische Anwendungen im Somatheeram Ayurvedic Health Resort**

So umfassend wie die ayurvedische Heilmethode ist auch das Kur-Angebot: Insgesamt sind es im Somatheeram Ayurvedic Health Resort 12 Ärzte und 60 Therapeuten, die mit mehr als 30 verschiedenen Anwendungen den individuellen Bedürfnissen ihrer Gäste gerecht werden. Bei der Rejuvenation Massage etwa werden eigens für den jeweiligen Gast zusammengestellte Kräuteröle eineinhalb Stunden lang mit Hand und Fuß einmassiert. Zu den angenehmsten Anwendungen zählt die Pizhichil-Behandlung mit lauwarmen Kräuterölen, die auf den ganzen Körper aufgetragen werden und bei nervösen Störungen und rheumatischen Krankheiten helfen. "Dhara" dagegen ist ein Ölguss, bei dem Kräuteröle auf die Stirn geträufelt werden. Diese Behandlung beruhigt das Nervensystem und hilft bei Schlafstörungen. Eine wesentliche Bedeutung kommt auch den unterschiedlichen Massagen zu: Fast alle werden synchron ausgeführt, das heißt mindestens zwei Therapeuten behandeln gleichzeitig beide Körperhälften. Die Basis bildet das traditionelle Kokosnussöl. Es wird mit zahlreichen Medizinkräutern angereichert, von denen die ayurvedische Gesundheitslehre mehr als 600 kennt. Dr. C. A. Raman, ist besonders stolz darauf, dass 600 dieser Heilpflanzen im Kräutergarten des Hotels wachsen. "Es ist zum Teil sehr aufwendig, die heilenden Substanzen zu extrahieren und aufzubereiten", sagt er und verweist auf eine jahrhundertelange Tradition: "Auf den großen Ayurveda-Lehrer Vagbhatacharya geht die Verwendung zahlreicher ungewöhnlicher Medizinkräuter zurück, mit denen wir nun schon eine fast 2.000jährige Erfahrung haben. Sie werden nur in Kerala eingesetzt."

## **Yoga & Meditation**

Für viele der Gäste zählen auch die Yoga-Übungen mit Mr. James, Mr. George und Miss Dr. Sumi fest zum Programm. Die Yogalehrer bieten morgens, nachmittags und abends Yoga & Meditation für Anfänger und Fortgeschrittene an.

## **Ayurvedische Gaumenfreuden & Rahmenprogramm**

Ein Fest der Sinne bereiten die Küchenchefs des Hotels den Gästen drei Mal täglich: Das Ärzte-Forschungsteam hat einen ayurvedischen Speiseplan von etwa 250 Gerichten zusammengestellt. Hinzu kommt der Panoramablick von den Restaurants aus aufs Meer: Er ist unvergesslich - besonders abends, wenn Dutzende von Fischerbooten auf den Indischen Ozean hinausfahren und ihre Lampen wie kleine Glühwürmchen strahlen. Wer den Tag gesellig ausklingen lassen will, kann die farbenfreudige indische Folklore genießen oder klassischen Tempeltänzen beiwohnen, die in eine Welt voll Mystik und Fantasie entführen.

## **Die Lage**

Das Hotel liegt an einem idyllischen Sandstrand inmitten eines tropischen Gartens, der direkt an die Felsküste grenzt und einen herrlichen Blick aufs Meer freigibt. Fernab vom Massentourismus finden Sie in der weitläufigen Anlage Entspannung, Ruhe und - vor allem - sich selbst. Traditionell südindische Kerala-Häuser schmiegen sich an den Palmen gesäumten Hang; zudem gibt es die Möglichkeit, in schlicht, aber gemütlich ausgestatteten Rund-Bungalows inmitten der Natur zu wohnen. Die Sea View Bungalows bieten je nach Lage direkt vom Zimmer oder von der vorgelagerten Terrasse die Aussicht auf das Meer und den Sonnenauf- oder Sonnenuntergang. Durch die Gartenlandschaft schlängeln sich schmale Pfade. Vorbei an Skulpturen und ayurvedischen Heilpflanzen führen sie den Besucher unter Kokospalmen durch das weitläufige Gelände hinunter zum weißen Strand, der sich bis zum Horizont ausdehnt. Die Provinzhauptstadt Trivandrum mit ihren quirligen Märkten und historischen Tempelanlagen ist in einer halben Autostunde zu erreichen.

## **BUNGALOW-KATEGORIEN & AUSSTATTUNG**

Im Somatheeram haben Sie die Wahl zwischen fünf verschiedenen Kategorien von Unterkünften. Alle Zimmer sind ausgestattet mit Dusche/WC, einem Deckenventilator, Heißwasser und Telefon. Die Entfernung der Zimmer zum Strand beträgt je nach Lage 1 bis 5 Minuten. Die Architektur der Wohneinheiten und Ihre Innenausstattung spiegeln den typisch südindischen Stil wieder.

### **Bungalows - Standard oder Seaview**

Bei den Bungalows handelt es sich um runde, aus Naturstein oder Ziegelsteinen errichtete Wohneinheiten, die jeweils als Doppelzimmer ausgelegt sind. Jeder Bungalow ist für sich stehend und bietet ein Schlafzimmer und ein Badezimmer. Auch hier folgt die Architektur der typisch südindischen Bauweise. Die Seaview Bungalows liegen näher am Meer und bieten vom Zimmer oder von der Terrasse Meerblick. Sie sind geräumiger und bieten eine gemütliche Sitzecke vor dem Bungalow.

## Kerala Häuser - Standard oder Deluxe

Kerala Häuser waren im alten Indien die traditionellen Unterkünfte der südindischen Aristokraten. Die Häuser sind bis zu 300 Jahre alt und wurden nach aufwendiger Restauration im Somatheeram neu aufgebaut. Kennzeichnend ist die Holzbauweise und die Verwendung von antiken Türen und Möbeln. Jedes Kerala Haus im Somatheeram ist ein Unikat und besitzt als solches eine individuelle Architektur. Je nach Architektur der Kerala Häuser stehen zwei unterschiedliche Kategorien von Wohneinheiten zur Auswahl: Das Kerala Standard Zimmer besteht aus einem geräumigen Schlafzimmer plus Badezimmer. Die Inneneinrichtung ist traditionell antik gehalten. Das Deluxe Zimmer ist geräumiger als das Kerala Standard Zimmer. Abhängig vom Haus ist der zusätzliche Wohnraum im Schlafzimmer integriert oder ein separates Wohnzimmer. Von beiden Kerala Häusern genießen Sie Meerblick!

## Sidhartha - die Deluxe Suite

Eine Villa aus Granit mit einem geräumigen Wohn- & Schlafzimmer. Sidhartha, die Deluxe Suite des Somatheeram, bietet einen unvergleichlichen Panoramablick auf das Meer. Es verfügt zudem über eine eigene Terrasse. Das Badezimmer unter offenem Himmel ist eine weitere Attraktion.

TERMINE UND PREISE			
von	bis	Plätze	Preis in €
01.05.2018*	30.09.2018	X	1.540 €
BS (Saison D)/ 2 Teilnehmer p.P.			
01.05.2018*	30.09.2018	X	2.128 €
KS (Saison D) / 2 Teilnehmer p.P.			
01.05.2018*	30.09.2018	X	2.338 €
KD (Saison D) / 2 Teilnehmer p.P.			
01.05.2018*	30.09.2018	X	2.660 €
SS (SaisonD) / 2 Teilnehmer p.P.			
01.05.2018*	30.09.2018	X	1.890 €
BV (Saison D)/ 2 Teilnehmer p.P.			
01.10.2018*	19.12.2018	X	1.792 €
BS (Saison A)/ 2 Teilnehmer p.P.			
01.10.2018*	19.12.2018	X	2.226 €
BV (Saison A)/ 2 Teilnehmer p.P.			
01.10.2018*	19.12.2018	X	2.506 €
KS (Saison A)/ 2 Teilnehmer p.P.			
01.10.2018*	19.12.2018	X	2.940 €
KD (Saison A)/ 2 Teilnehmer p.P.			

01.10.2018*	19.12.2018	X	3.514 €
SS (Saison A)/ 2 Teilnehmer p.P.			
20.12.2018*	15.03.2019	X	3.332 €
KD (Saison B)/ 2 Teilnehmer p.P.			
20.12.2018*	15.03.2019	X	3.934 €
SS (Saison B)/ 2 Teilnehmer p.P.			
20.12.2018*	15.03.2019	X	2.436 €
BV (Saison B)/ 2 Teilnehmer p.P.			
20.12.2018*	15.03.2019	X	2.758 €
KS (Saison B)/ 2 Teilnehmer p.P.			
20.12.2018*	15.03.2019	X	1.946 €
BS (Saison B)/ 2 Teilnehmer p.P.			
16.03.2019*	30.04.2019	X	1.792 €
BS (Saison A)/ 2 Teilnehmer p.P.			
16.03.2019*	30.04.2019	X	2.226 €
BV(Saison A)/ 2 Teilnehmer p.P.			
16.03.2019*	30.04.2019	X	2.506 €
KS (Saison A)/ 2 Teilnehmer p.P.			
16.03.2019*	30.04.2019	X	2.940 €
KD (Saison A)/ 2 Teilnehmer p.P.			
16.03.2019*	30.04.2019	X	3.514 €
SS (Saison A)/ 2 Teilnehmer p.P.			
01.05.2019*	30.09.2019	X	2.716 €
SS (Saison C)/ 2 Teilnehmer p.P.			
01.05.2019*	30.09.2019	X	2.394 €
KD (Saison C)/ 2 Teilnehmer p.P.			
01.05.2019*	30.09.2019	X	2.184 €
KS (Saison C)/ 2 Teilnehmer p.P.			
01.05.2019*	30.09.2019	X	1.932 €
BV (Saison C)/ 2 Teilnehmer p.P.			
01.05.2019*	30.09.2019	X	1.582 €
BS (Saison C)/ 2 Teilnehmer p.P.			
01.10.2019*	19.12.2019	X	1.820 €
BS (Saison D)/ 2 Teilnehmer p.P.			
01.10.2019*	19.12.2019	X	2.296 €

BV (Saison D)/ 2 Teilnehmer p.P.			
01.10.2019*	19.12.2019	X	2.562 €
KS (Saison D)/ 2 Teilnehmer p.P.			
01.10.2019*	19.12.2019	X	3.010 €
KD (Saison D)/ 2 Teilnehmer p.P.			
01.10.2019*	19.12.2019	X	3.598 €
SS (Saison D)/ 2 Teilnehmer p.P.			
20.12.2019*	15.03.2020	X	3.444 €
KD (Saison A)/ 2 Teilnehmer p.P.			
20.12.2019*	15.03.2020	X	4.060 €
SS (Saison A)/ 2 Teilnehmer p.P.			
20.12.2019*	15.03.2020	X	2.870 €
KS (Saison A)/ 2 Teilnehmer p.P.			
20.12.2019*	15.03.2020	X	2.562 €
BV (Saison A)/ 2 Teilnehmer p.P.			
20.12.2019*	15.03.2020	X	2.072 €
BS (Saison A)/ 2 Teilnehmer p.P.			
16.03.2020*	30.04.2020	X	1.820 €
BS (Saison D)/ 2 Teilnehmer p.P.			
16.03.2020*	30.04.2020	X	2.296 €
BV (Saison D)/ 2 Teilnehmer p.P.			
16.03.2020*	30.04.2020	X	2.562 €
KS (Saison D)/ 2 Teilnehmer p.P.			
16.03.2020*	30.04.2020	X	3.010 €
KD (Saison D)/ 2 Teilnehmer p.P.			
16.03.2020*	30.04.2020	X	3.598 €
SS (Saison D)/ 2 Teilnehmer p.P.			
01.05.2020*	30.09.2020	X	1.624 €
BS (Saison B)/ 2 Teilnehmer p.P.			
01.05.2020*	30.09.2020	X	1.974 €
BV (Saison B)/ 2 Teilnehmer p.P.			
01.05.2020*	30.09.2020	X	2.212 €
KS (Saison B)/ 2 Teilnehmer p.P.			
01.05.2020*	30.09.2020	X	2.422 €
KD (Saison B)/ 2 Teilnehmer p.P.			
01.05.2020*	30.09.2020	X	2.772 €

\* = 15 Tage / 14 Nächte PANCHAKARMA-AYURVEDA-KUR: Saison C: 01.05. - 30.09.19 Saison D: 01.10. - 19.12.19 & 16.03. - 30.04.20 Saison A: 20.12.19 - 15.03.20 Saison B: 01.05. - 30.09.20 BS: Bungalow Standard BV: Bungalow Sea View KS: Kerala Haus Standard KD: Kerala Haus Deluxe SS: Sidhartha Suite WIEDERBUCHER ERHALTEN 5% RABATT! Gerne machen wir Ihnen ein individuelles Angebot für die passende Flugverbindung zu Ihrem Wunschtermin! Die Kurdauer können Sie individuell nach Ihren Wünschen festlegen. Bei Saisonzeiten überschneidenden Reisen wird eine Mischkalkulation vorgenommen.

Viele = ✓ Wenige = ! keine = ✗

## LEISTUNGEN

- > Flughafentransfers
- > Übernachtungen im Somatheeram Ayurvedic Health Resort im Zimmer der gewählten Kategorie inklusive ayurvedischer Vollpension und ayurvedischen Getränken
- > Ayurvedische Panchakarma-Kur mit Eingangsdiagnose und Konsultationen bei den ayurvedischen Ärzten, inkl. aller Anwendungen und ayurvedischer Medizin laut ärztlicher Verordnung
- > Übersetzer
- > Halbtägiger Ausflug in die Backwaters inklusive Bootstour
- > Rahmenprogramm (Yoga, Meditation, Kulturprogramm mit Tanz- und Musikdarbietungen etc.)

## NICHT ENTHALTENE LEISTUNGEN

- > Internationale Flüge
- > Visagebühren (z.Zt. USD 60,-, Änderungen vorbehalten), Antrag 3 Wochen vor Abreise
- > Reiseversicherungen

## TEILNEHMER/INNEN

Mindestanzahl von Personen: 1

Maximalanzahl von Personen: beliebig

## 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 **3859 kg**. Durch einen freiwilligen Beitrag von **90 €** 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: 21 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 21 vor Reisebeginn möglich.

## WEITERE INFOS

### Weitere buchbare Leistungen

- > Rail & Fly - Zugticket (0 €)  
Ein Rail & Fly - Zugticket für Ihre An- und Abreise zum/vom Flughafen mit der Bahn kann gegen Aufpreis dazu gebucht werden.
- > Flugverbindung ab/an Deutschland (0 €)

### Programmhinweise

- > Das Resort bietet eine deutschsprachige Übersetzungsassistenz im Rahmen der Ayurveda-Konsultation an. Da diese nicht an allen Tagen im Jahr gewährleistet werden kann, bitten wir Sie, uns aus organisatorischen Gründen bereits bei Ihrer Buchung zu informieren, sofern sie diese in jedem Fall beanspruchen möchten.
- > In den Monaten von September bis Januar finden in der nahe gelegenen Kirche bzw. den nahegelegenen Tempeln verschiedene Festivals gelegentlich statt. Im Rahmen dieser Festivitäten finden ganztägig, sowie bis in die späte Nacht hinein, Feierlichkeiten statt, die mit Musikdarbietungen untermalt werden. Diese Feierlichkeiten haben eine traditionelle, wichtige Bedeutung für die Einheimischen. Daher bitten wir Sie um Verständnis für eventuelle Lärmbelästigung.
- > Am 25.12., sowie am 31.12. finden im Somatheeram Feierlichkeiten inklusive einem reichhaltigen Buffet statt, wodurch folgende Aufpreise pro Person zzgl. anfallen: Weihnachten (25.12.): 40,00 Euro; Silvester (31.12.) 50,00 Euro pro Person
- > Bei Saisonzeiten überschneidenden Reisen wird eine Mischkalkulation vorgenommen.

### Einreise & Gesundheit

- > Einreise: Für die Einreise benötigen Reisende mit deutscher Staatsangehörigkeit den Reisepass und ein Visum. Der Reisepass muss noch 6 Monate über das Rückreisedatum hinaus gültig sein. Informationen zur Visabeantragung und zum Procedere senden wir Ihnen mit der Buchungsbestätigung zu.
- > Sollten Sie eine andere Staatsbürgerschaft als die deutsche besitzen, so teilen Sie uns bitte bei Ihrer Anfrage und vor Buchung Ihre Nationalität mit, so dass wir Sie über die entsprechenden Einreisebestimmungen informieren können. Vielen Dank!



- > Impfungen: Es sind keine Impfungen vorgeschrieben (Gelbfieberimpfung nur erforderlich, sofern man aus einem Infektionsgebiet einreist). Empfohlen werden die Standardimpfungen (Polio, Tetanus, Diphtherie), Masern, Hepatitis A/(B) und ggfs. eine Malaria-Prophylaxe. Wir empfehlen einige Wochen vor Abreise aktuelle Informationen bei den Tropeninstituten einzuholen.

### **Generelle Hinweise**

- > Veranstalter: a&e erlebnis:reisen GmbH.
- > Stand: 07.08.19 (KK)

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