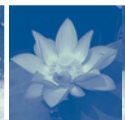


Leben ist jetzt.



aytour

Ausgesuchte Ayurveda-Arrangements für Körper und Geist.

ay

Herzlich willkommen!

Seit über 10 Jahren bietet aytour Reisen in Kombination mit verschiedenen Gesundheitspaketen an und hat sich vor allem auf dem Gebiet »Ayurveda« als kompetenter Spezialreiseveranstalter etabliert. Unser Anliegen ist es, unsere fundierten fachlichen Kenntnisse in der Tourismusbranche mit einem hervorragenden Service zu verbinden. Der Erfolg zeigt uns, dass wir hiermit auf dem richtigen Weg sind, was nicht zuletzt die große Zufriedenheit der Kunden und die hohe Quote der »Wiederholungsbucher« beweist.



tour

aytour | Postfach 1827 | 82308 Starnberg
Telefon 08151.99 87 99 - 0 | Fax 08151.99 87 99 - 99
info@aytour.de | www.aytour.de

Unser persönlicher Service...

Unser oberstes Ziel sind zufriedene Kunden. Aytour versucht Sie bereits bei der Reiseplanung und -vorbereitung durch individuellen Service und umfassende Beratung zu entlasten. Ausführliche Gespräche – oft auch außerhalb der sonst üblichen Geschäftszeiten – sowie unser Angebot an kompletten Leistungspaketen rund um den Aufenthalt sind nur einige Beispiele für unser Bemühen, Ihnen einen besonderen Urlaub zu bereiten. Rufen Sie uns an – wir beraten Sie gerne!

Unsere Partner...

Bei der Auswahl der Gesundheitspakete und Ayurveda-Kuren legen wir großen Wert auf Zuverlässigkeit und Qualität der Leistungsträger. Alle Häuser werden deshalb von uns persönlich regelmäßig bereist und geprüft. Nur wenn wir selbst von der Authentizität der Kuren und Behandlungen überzeugt sind, nehmen wir diese in unser Programm auf. Wir können Ihnen also ruhigen Gewissens jedes unserer Häuser anbieten und empfehlen.

Wir arbeiten mit renommierten Linienfluggesellschaften zusammen, die alle mehrmals die Woche fliegen, und bieten Ihnen somit ein hohes Maß an Flexibilität.

Sicherheit rundum...

Selbstverständlich verfügt aytour über eine Insolvenzversicherung. Damit sind alle Ihre Zahlungen von Anfang an abgesichert. Sofern Sie weitere Versicherungsleistungen wie z. B. Reiserücktrittsversicherung oder Gepäckversicherung wünschen, können Sie diese Bausteine ebenfalls über uns buchen. Wir wollen, dass Sie die Vorfreude auf Ihren Gesundheitsurlaub sorglos genießen können.

Ihre Reiseinformationen

Ayurveda in Sri Lanka

Oasis Ayurveda Beach Resort	2
Aida Induruwa	4
Lotus Villa	6
Surya Lanka Ayurveda Beach Resort	7
Maho Ayurveda Center	8
Austrian Beach Resort	10

Ayurveda in Indien

Kadappuram	11
Nikki's Nest	12
Coconut Bay	14
Zambis Place	15

Somatheeram Ayurvedic Beach Resort	16
Poovar Island Resort	18
The Travancore Heritage	20
Sarovaram Ayurvedic Backwater Resort	21

Ayurveda in Spanien

Port Salvi	22
------------------	----

Ayurveda auf Malta

Kempinski San Lawrenz Resort & Spa	23
--	----

Ayurveda in Deutschland

Resort Wutzschleife	24
---------------------------	----

Impressum:

Verantwortlich für den Inhalt zeichnet die Firma aytour /

Uwe E. Endres, der Firmensitz ist Starnberg.

Gestaltung, Satz & Herstellung: Valentina Breer, Ismaning

Reproduktionen: Lorenz & Zeller, Inning am Ammersee

Druck: Druck-Kultur GmbH, München

Oasis Ayurveda Beach Resort

Beach Resort



Alle Angaben verstehen sich vorbehaltlich Änderungen, Stand 2012. Durch Änderungen, die hotelseitig vorgenommen werden, kann es zu geringfügigen Abweichungen im Hinblick auf obige Darstellungen kommen. Wir weisen darauf hin, dass insbesondere während jeweiliger Ferienzeiten, öffentlicher und/oder religiöser Feiertage mit erhöhtem Gästeaufkommen und ethnischen Emissionen zu rechnen ist.

Impressionen

Das Oasis Ayurveda Beach Resort liegt im äußersten Süden Sri Lankas, zwischen Ambalantota und Hambantota, zwei beschaulichen Fischerorten fernab vom Massentourismus – direkt am weitläufigen, fast menschenleeren Strand. Das Resort besticht durch seinen weitläufigen 64.000 qm großen Garten mit einem großzügigen Designerpool, einem überdachten Yoga-Pavillon und vielen ruhigen Ecken zum Entspannen. Alles in allem ist das Oasis ein stilvolles Resort, das sowohl Wert auf eine hohe Wohnqualität und einen ausgezeichneten Service, wie auch auf gute Ayurveda-Kuren legt.

Wohnen

Ganz generell hat man im Oasis die Qual der Wahl: unmittelbar neben dem Behandlungszentrum befindet sich das Oasis Ayurveda Village: 10 Bungalows mit großem Raumangebot, Dusche, Bad, Telefon, Satelliten-TV und Klimaanlage mit Alternativumstellung auf Ventilator. Die Bungalows und das Ayurveda-Center befinden sich etwa 100 Meter entfernt vom Pool an der lagunengerichteten Seite der Anlage.

40 weitere Deluxe-Zimmer befinden sich in den beiden zweistöckigen Gebäudetrakten, die an die Rezeption und das Restaurant angrenzen. Alle sind komfortabel ausgestattet mit Dusche, Bad, Satelliten-TV, Telefon, Balkon oder Terrasse und verfügen über eine geschmackvolle Einrichtung. Im

Unterschied zu den Zimmern des Ayurveda-Village überblicken alle Zimmer Garten und teilweise auch den Pool.

Das Oasis bereitet gesunde und schmackhafte Ayurveda-Buffets zu, alternativ werden die Speisen individuell nach ärztlicher Abstimmung auch im Ayurveda Village serviert. Dabei wird der Service großgeschrieben. Bei gutem Wetter werden die Mahlzeiten im Garten unter Palmen eingenommen. In Absprache mit dem Arzt besteht die Möglichkeit, das eingegrenzte dosha-gerechte Buffet »à la carte« anzureichern, unter anderem um eigene Grenzen abzustecken und entsprechend der persönlichen körperlichen Konstitution auszus schöpfen. Diese Vielfalt der Küche in Eigenverantwortung zu erfahren ist ausgesprochen reizvoll, denn auch für gleiche Dosha-Typen gilt: wir sind eins, aber wir sind nicht alle gleich.

Gesundheit

Das Ayurveda-Center befindet sich in einem separaten Gebäude neben den Bungalows mit Blick auf eine Lagune und in unmittelbarer Nähe zum Haupthaus. Das Oasis Ayurveda Resort bietet Vorsorge- und Reinigungskuren an. Dabei führt der renommierte Ayurveda-Arzt Dr. Alawattegama die professionelle »Oberaufsicht« und bietet Kuren auf hohem Niveau. Insbesondere die enge Anbindung an die reichhaltige Flora und Fauna lassen »ganzheitliche« Ayurveda-Kuren zu einem besonderen Erlebnis werden – einem Fest für die Sinne.



Wir empfehlen das Oasis Ayurveda Beach Resort insbesondere dann, wenn Stressbeschwerden vorliegen. Entspannendes Yoga wird 6 mal wöchentlich angeboten und findet auf einer überdachten Yoga-Plattform statt, am Rand einer Düne mit Blick auf das offene Meer. Allerdings – um das Bild vollständig erscheinen zu lassen – ist das Oasis ebenso auf Migräne, Schulter- und Gelenkbeschwerden spezialisiert. Als Residenz-Ärzte im Oasis praktizieren weitere Experten, die – angelehnt an traditionelle chinesische Medizin – auch ayurveda-verwandte Praktiken wie Akupunktur anwenden.

Nach einer ausführlichen Eingangsanalyse und entsprechend abgestimmten Ernährungshinweisen kommt der ärztlich verordnete Behandlungsplan zum Tragen. Im Gegensatz zu anderslautenden Meinungen vertritt man hier die Ansicht, dass Behandlungen nicht zeitlich konsekutiv zu erfolgen haben, um den Körper nicht über Gebühr zu belasten. Ein klassischer Tagesablauf im Rahmen einer Reinigungskur gegen Stressbeschwerden könnte demnach wie folgt aussehen: Teilnahme an Yoga-Asanas bei Sonnenaufgang, Ruhepause, Ölstrangguss, Ruhepause, Vierhandmassage, Mittagessen, Ruhepause, Medikamenteneinnahme, Nasenbehandlung, Ruhepause, Kräuterbad, Abendessen. Insbesondere bei Langzeitbehandlungen wirken sich Aufenthalte im Oasis Ayurveda Beach Resort durchgehend positiv aus. Kurbegleitende Arztgespräche sowie eingehende Analysen sind vor allem im Hinblick auf eine nachfolgende Umstellung der Lebensgewohnheiten hilfreich.

Deutschsprachige Gästebetreuer ermöglichen jedem Gast eine individuelle Beratung und Hilfe bei den ärztlichen Konsultationen.

Freizeit

Nach – relativ – anstrengenden Anwendungen bietet das Oasis Hotel vor allem eins – Ruhe. Der große Garten mit Designer-Pool offeriert jedem Gast »stille Ecken« zum Entspannen und Lesen. Vorsicht ist beim Schwimmen im Meer geboten, denn wegen der oft hohen Wellen und/oder Unterströmungen ist es gefährlich hinter die erste Brandungskette zu schwimmen.

Tagesausflüge in die nähere und weitere Umgebung werden angeboten. Sehr interessant ist in diesem Zusammenhang ein Besuch des Yala National-Parks oder aber des Uda Walawe Nationalparks. Individualisten bleibt darüber hinaus die Möglichkeit mit einem Three-Wheeler nach Amabalantota zu fahren, um sich einen Eindruck von der größten kleinen Bezirkshauptstadt Sri Lankas zu verschaffen.

Aida Induruwa

Beach Resort



Alle Angaben verstehen sich vorbehaltlich Änderungen, Stand 2012. Durch Änderungen, die hotelseitig vorgenommen werden, kann es zu geringfügigen Abweichungen im Hinblick auf obige Darstellungen kommen. Wir weisen darauf hin, dass insbesondere während jeweiliger Ferienzeiten, öffentlicher und/oder religiöser Feiertage mit erhöhtem Gästeaufkommen und ethnischen Emissionen zu rechnen ist.

Impressionen

In – je nach Verkehrslage – 2,5 Autostunden erreicht man Induruwa, ein mehr oder weniger verschlafenes Fischerdorf, das mittlerweile auch ein kompetentes Ayurveda-Resort »eingemeindet« hat: das Aida Induruwa. Das Aida bietet mit 10 Zimmern eine außerordentlich private Atmosphäre und liegt – mit eigenem Anwendungszentrum – direkt am breiten Sandstrand von Induruwa. Als Schwesterhotel zum Aida Bentota hat das Aida Induruwa den bewährten Aida-Standard und verfügt über große Zimmer mit einer komfortablen Ausstattung. Hier wird eine echte Alternative für Strandliebhaber geboten, die nicht auf eine professionelle Ayurveda-Kur verzichten wollen, die Nähe zum Meer aber schätzen.

An dieser Stelle wäre es wichtig, die Hausherrin Frau Dr. Dahanayake zu zitieren: Einsatz ist bei einer guten Ayurveda-Kur nötig, Anstrengung nicht. Gemeint ist: auch wenn ein Traumstrand direkt vor der Türe liegt, sollte man zwar im Zuge der Behandlungen geistig mitwirken, von körperlicher Anstrengung während einer Kur jedoch absehen.

Wohnen

Die Zimmer des Hauptgebäudes verteilen sich auf 3 Etagen. Diese Zimmer sind mit Balkon oder Terrasse ausgestattet und zum Meer ausgerichtet. Vom eigenen Balkon kann man die schönsten Sonnenuntergänge Sri Lankas bei einem angeneh-

men Kräutertee genießen. Alle Zimmer sind mit Dusche, Deckenventilator, Klimaanlage, eigenem Safe und Telefon ausgestattet. Auf überflüssigen Luxus hat man an der richtigen Stelle verzichtet, an notwendiger Bequemlichkeit wurde jedoch nicht gespart. Das Haus verfügt außerdem über ein nett eingerichtetes, großzügiges Restaurant mit Blick auf den Strand.

Drei der Zimmer im unteren Stockwerk lassen sich ebenerdig erreichen und eignen sich insbesondere für Gäste mit Gehbehinderungen.

Gesundheit

Das Aida Induruwa verfügt über verschiedene Behandlungsräume und eine Kräutersauna. Zu Beginn jeder Ayurveda-Kur steht die professionelle Eingangsdiagnose des Chefarztes, dem ein Team von Therapeuten und Assistenz-Therapeuten im medizinischen Bereich zur Seite steht. Sie determiniert die jeweilige Dosha, den Behandlungsablauf für die Dauer der Kur und liefert die notwendigen Erklärungen für die ganz persönliche Gesundheitsplanung. Zusätzlich wird ein individueller Ernährungsplan ausgearbeitet.

Die Größe des Hauses stellt sicher, dass hier eine optimale, individuelle Betreuung stattfinden kann, die von hauseigenen Kursen im Bereich Yoga und Meditation gestützt wird. Im Bereich von Beschwerden, bei denen TCM (traditionelle chinesische Medizin) die Ayurveda-Behandlungen ergänzen kann, steht ein erfahrener Akupunkteur dem Haus zur Verfügung.



Dies betrifft insbesondere medizinische Belange im Bereich Nikotinentwöhnung oder benachbarten, ähnlichen Ausprägungen des Gesundheitsbildes.

Die Besonderheit am Aida Induruwa besteht nicht etwa darin, dass dieses Gesundheitsresort nach Feng-Shui Gesichtspunkten konstruiert wurde (ist nicht der Fall) und man nach einem ayurveda-gerechten Ort suchte, der passend war. Genau das Gegenteil ist der Fall: Ayurveda wird in jedem Umfeld praktiziert, denn das Wesen der Kur in einem solch individuellen Resort findet man nicht im Umfeld, sondern in sich. Ein Nachbarresort, die Zufahrtsstrasse, kleine Läden am Straßenrand oder aber die Strandverkäufer – das ist Sri Lanka. Das Leben sein lassen, wie es ist – das ist der innere Anspruch einer Kur.

Alle Gäste erhalten eine ausführliche Abschlussanalyse mit Empfehlungen zur »häuslichen« Weiterbehandlung und Tipps für die Konsistenz fortgeführter, gesunder, Ernährung, denn hier liegt eine Essenz der erfolgreichen Kur: die ayurvedische Küche macht das tägliche Kochen zu einem freudvollen und sinnlichen Aspekt im eigenen Leben. Ein Geheimnis in der heilenden Wirkung unserer Nahrung ist die konzentrierte Zubereitung. Im Ayurveda werden die Köche als Alchimisten der Lebensenergie bezeichnet.

Freizeit

Durch die exponierte Lage direkt am Indischen Ozean empfiehlt sich das Hotel vor allem für Gäste, die dem Meer nahe sein möchten. Sei es um (unayurvedischen) Badeaktivitäten nachzugehen oder aber um lange Spaziergänge am Strand zu unternehmen. Darüber hinaus bietet das Haus einen kostenfreien Shuttleservice zum Schwesterhotel Aida Bentota. Die Garten- und Poolnutzung des Aida Bentota stehen jedem Induruwa-Gast frei.

Bei den angebotenen Touren reicht das Spektrum vom 2-Tagestrip nach Kandy (Behandlungen können individuell abgestimmt werden) bis zum Tagesausflug nach Galle (älteste koloniale Hafenstadt Sri Lankas) oder in die Edelsteinmetropole Rathnapura. Das Team des Aida Induruwa steht allen Gästen »mit Rat und Tat« zur Seite und wird immer bemüht sein, allen Ansprüchen gerecht zu werden.

Lotus Villa Beach Resort



Alle Angaben verstehen sich vorbehaltlich Änderungen, Stand 2012. Durch Änderungen, die hotelseitig vorgenommen werden, kann es zu geringfügigen Abweichungen im Hinblick auf obige Darstellungen kommen. Wir weisen darauf hin, dass insbesondere während jeweiliger Ferienzeiten, öffentlicher und/oder religiöser Feiertage mit erhöhtem Gästeverkehr und erhöhten Emissionen zu rechnen ist.

Impressionen

Die Lotus Villa gilt seit nunmehr 16 Jahren als Vorreiter unter den Ayurveda-Resorts auf Sri Lanka. Etwa 3 Autostunden vom internationalen Flughafen entfernt, bietet die Lotus Villa an einem 10 Kilometer breiten Sandstrand in einem prächtigen Palmenhain ideale Voraussetzungen für eine Ayurveda-Kur. Die Lotus Villa hat sich unter der Leitung eines österreichisch-singhalesischen Ehepaares auf medizinischen Tourismus spezialisiert und hier werden im wesentlichen Heilkuren angeboten. Von Wellness, die den Namen Ayurveda trägt, hält man hier nichts. Die Anlage ist vielmehr stolz darauf, sich ernsthaft mit bestehenden Erkrankungen auf naturheilkundlicher Basis auseinanderzusetzen und ist behindertengerecht ausgestattet.

Wohnen

Es stehen 19 Wohneinheiten zur Verfügung, die über eine höchst unterschiedliche Lage verfügen. Reihencottages mit reinen Einzelzimmern befinden sich meergerichtet in direkter Strandlage, weitere Zimmer befinden sich im Garten mit Poolblick und verfügen jeweils über Doppelbetten respektive 2 einzelne Betten. Alle Zimmer sind komfortabel eingerichtet, verfügen über Ventilator und Dusche und einige sind rollstuhlgerecht mit verbreiterten Türen und verstellbaren Dusch- und Toiletteneinrichtungen ausgestattet.

Gesundheit

Nach einer ausführlichen Eingangsuntersuchung wird ein Behandlungsplan im Rahmen von möglichen Präventiv- oder Heilmaßnahmen festgelegt. 2 Ärzte und 14 Therapeuten betreuen die Gäste der Lotus Villa. Unabhängig von der Aufenthaltsdauer werden durch intensive Analysen Krankheitsbilder festgestellt, die im Rahmen des bestehenden Aufenthaltszeitraumes mit größtmöglicher Effektivität behandelt werden. Es versteht sich dabei von selbst, dass die Nachvollziehbarkeit durch Gäste gewährleistet wird, um insbesondere die Ernährungsumstellung gemäß des Konstitutionstypes zu Hause beibehalten zu können. Da auch der Zeitplan Teil der Behandlungsstrategie ist, wird man zu den Behandlungen abgeholt. Die Ernährungsgrundlage der Kur wird durch separate »Bekochung« jedes einzelnen Gastes sichergestellt. Kurbegleitend wird Meditation und Yoga angeboten.

Freizeit

Eine tropische Gartenanlage und ein großer Pool sorgen für eine entspannte Atmosphäre. Tourenwünsche werden gerne von der Rezeption entgegengenommen.

Surya Lanka Ayurveda Beach Resort

Beach Resort



Impressionen

Unberührt von der sonstigen touristischen Entwicklung Sri Lankas stellt das Surya Lanka an der Südküste Sri Lankas, nahe Matara, eine Oase der Ruhe dar und bietet ein sehr reizvolles Umfeld. Die besondere architektonische Gebäudekomposition reflektiert die ereignisreiche Geschichte Sri Lankas. Formen und Farben der Anlage erinnern an portugiesische Kolonialvillen aus dem 16. Jahrhundert, ebenso wie die geschmackvolle, aber schlichte Einrichtung. Die Lage direkt am Strand und erholsame Strandspaziergänge unterstützen die ayurvedischen Prozesse. Mahlzeiten werden hier überwiegend im Freien serviert und die gesamte luftig konzipierte Anlage vermittelt den Eindruck, dass hier mit und in der Natur gelebt wird. Durch die Harmonie von Natur, Architektur, Klima und den Menschen untereinander wird im Surya Lanka Ayurveda nicht nur angewendet, sondern erlebt, gefühlt, geschmeckt und erfahren.

Wohnen

Die 20 Zimmer des Surya Lanka sind schlicht und zweckmäßig ausgestattet, aber dennoch komfortabel und passen sich nahtlos in die etwas von »Understatement« geprägte Anlage ein. Die Wohn- und Aufenthaltsräume sind groß, aber nicht ungemütlich und von überflüssiger Ablenkung wie Telefon oder Fernseher wird hier abgesehen. Alle Zimmer verfügen über Balkon/Terrasse und sind meergerichtet.

Gesundheit

Das Surya Lanka wurde als reines Ayurveda-Haus geplant und eingerichtet. Die Gesamtgröße der Anlage garantiert individuellen, hochwertigen Service. Die Anwendungen können für jeden Einzelnen im richtigen Rhythmus und in der richtigen Länge durchgeführt werden. In Zusammenarbeit mit indischen Ayurveda-Ärzten wurde ein authentisches, aber auf die europäische Physis abgestimmtes Ayurveda-Programm entwickelt und die Mitarbeiter wurden entsprechend ausgebildet. Im Surya Lanka wird umgesetzt, was sich viele wünschen: Eine Hand-in-Hand-Arbeit von moderner westlicher Schulmedizin und traditioneller Ayurveda-Medizin. Aber traditionelle Medizin bedeutet unter anderem auch einen Bruch mit Zivilisationslasten: Rauchen im Wohntrakt ist nicht erwünscht und es werden keine Alkoholika ausgeschenkt.

Freizeit

Das Surya Lanka offeriert vor Ort Ausflüge nach Galle sowie auf nahegelegene Teeplantagen, oder zu Tempeln und Klöstern in der Umgebung. Darüber hinaus sind Strandwanderungen möglich.

Maho Ayurveda Center Resort



Impressionen

Eingebettet in eine traumhaft schöne Tropenlandschaft, ca. 2 Autostunden nordöstlich vom Flughafen Colombos gelegen, befindet sich das erst im Januar 2003 eröffnete Maho Ayurveda Centre, das ausschließlich Ayurveda-Gäste beherbergt. Das Klima ist hier im Landesinneren (150 m ü. M.) angenehmer und trockener als in direkter Meeresnähe. Meist weht ein leichter Wind über die flache bis hügelige Landschaft. Aus der endlos grünen Weite erheben sich gewaltige Felsformationen. Am Fuße dieser Naturphänomene haben vielfach Mönche ihre Tempel gebaut und in Gehweite von Maho entfernt liegt die Festung und Ruinenstadt Yapahuwa, einstmals die Hauptstadt von Sri Lanka. Inmitten dieser paradiesischen Umgebung finden alle, die bereit sind auf Strandnähe zu verzichten, in der weitläufigen Anlage mit großem Pool und speziell angelegtem See – beste Voraussetzungen für eine erfolgreiche Ayurveda-Kur.

Eine weitere unabdingbare Voraussetzung für eine erfolgreiche Kur ist eine Reduktion natürlicher Hemmschwellen. Ayurveda-Kuren in einer fremden Kultur, mit fremden Behandlungsmethoden und einem Ärzteteam, das zunächst auch fremd ist, unterliegen einem Gewöhnungsprozess, der erleichtert wird, wenn europäische Standards im Umfeld aufrecht erhalten werden. Und an diesem Punkt setzt Maho Standards. Wohnbereiche und Hygiene-Standards im Ayurveda-Zentrum sind vorbildlich.

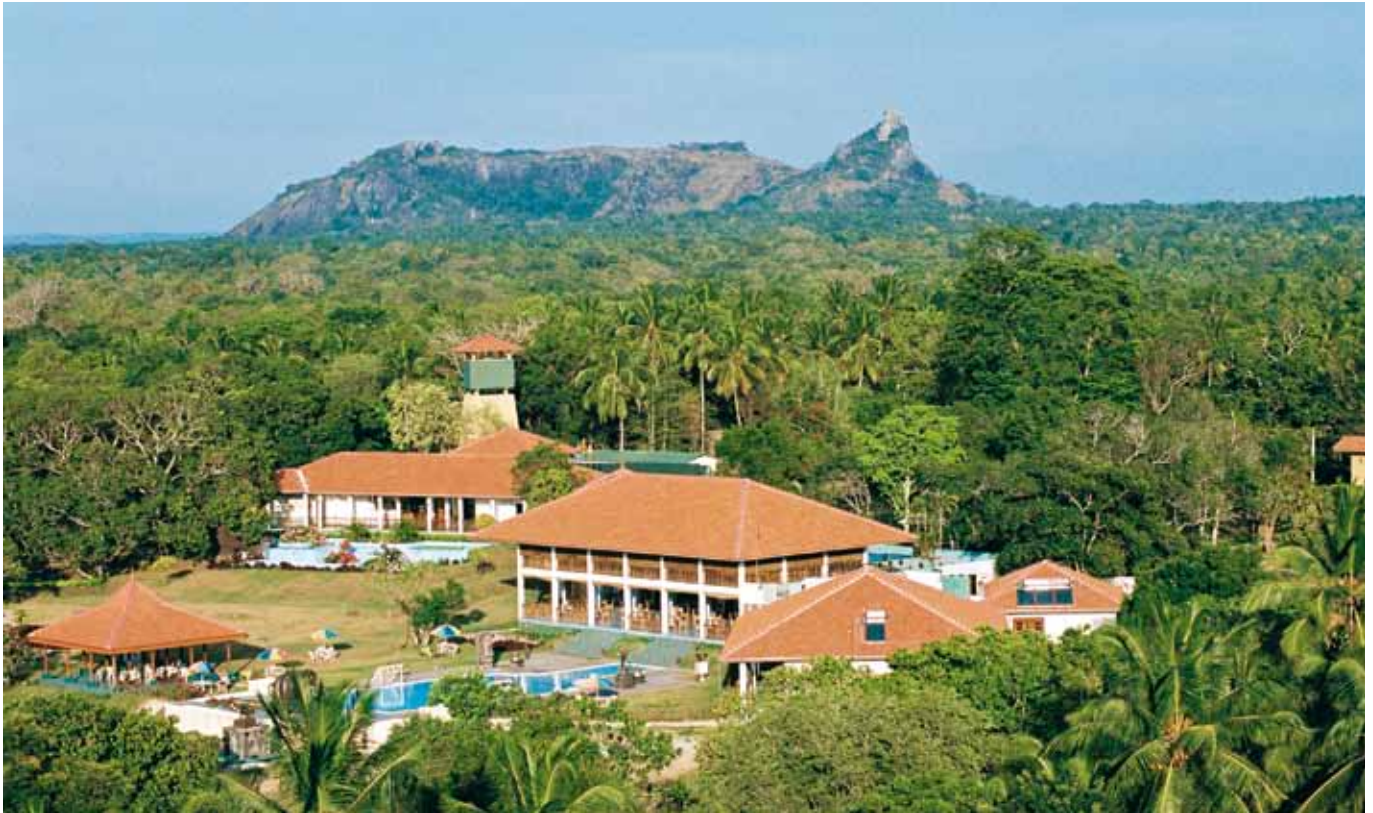
Wohnen

Den Gästen stehen zurzeit Bungalows und Appartement-Häuser (mit je 6 Doppelzimmern) zur Verfügung. Die gefällige Einrichtung ist zweckmäßig und stilvoll. Alle Zimmer verfügen sowohl über Klimaanlage wie auch Deckenventilation, TV und Telefon und die Außenbereiche sind mit Ruheliegen ausgestattet.

Der Badbereich in den Appartementshäusern entspricht gehobenem europäischem Standard. Die Zimmer sind hell gehalten, bieten viel Platz und die Terrassen sind eine gute Basis für eine äußerst kommunikative Atmosphäre – Ruhe, wenn man möchte und ein Austausch mit potentiellen Nachbarn, wenn es sinnvoll erscheint.

Die Bungalows sind rustikaler gehalten und wurden freistehend konzipiert. Die Außenwände bestehen aus handgefertigten, gebrannten Ziegeln in Verbindung mit gepresstem Lehm. Ein solch natürlicher Werkstoff schafft im Innenbereich eine besonders beruhigende Atmosphäre. Vor jedem Bungalow befindet sich eine eingefriedete Terrasse und schafft so ein Maximum an Privatsphäre.

Die Mahlzeiten werden in einem großzügigen, luftigen Restaurant eingenommen, mit Blick auf den Pool und die weitläufige Parklandschaft mit eigenem Natursee. Die Küche bietet gesundes ayurvedisches Essen – ein großer Teil der Früchte, Gemüse und Kräuter stammt aus eigenem, biologischem Anbau. Die Kochkunst in Maho hat – unabhängig von



der rein technischen Seite dosha-gerechter Zubereitung, auch einen philosophischen Aspekt. Nicht nur das Sein, auch das Essen bestimmt das Leben und so bestimmt das Leben auch das Essen. In unserem zivilisationsgeprägten Umfeld wird uns dies nicht bewusst, denn für dieses Bewusstsein fehlt uns die Zeit. Hier – in Maho, während einer Kur – hat man diese Zeit, und somit in der Folge auch das richtige Bewusstsein.

Gesundheit

Das Herzstück des Ayurveda-Centers ist das Behandlungsgebäude. Hier werden ayurvedische Anwendungen von erstklassig geschulten Therapeuten und Therapeutinnen durchgeführt. Die Einrichtung und Ausstattung der Behandlungsräume sind sauber und gepflegt und vermitteln eine entspannende Atmosphäre. Die einsame Lage fern von jeglichem Verkehrslärm und eine salzkristallfreie, saubere und sauerstoffreiche Luft wirken sich zusätzlich unterstützend auf die Kur aus.

Am Beginn einer Ayurveda-Kur steht die traditionelle Pulsdiagnose und es wird der jeweilige Konstitutionstyp festgestellt. Das Zusammenwirken der einzelnen Ayurveda-Behandlungen mit den verabreichten Ayurveda-Medikamenten und der abgestimmten Ayurveda-Kost führt zur heilenden Entschlackung und Entgiftung des Körpers. Belastende Stoffe werden im Körper isoliert und auf natürliche Weise ausgeschieden. Die Individualität jedes einzelnen Gastes ist

maßgebend für alle ayurvedischen Anwendungen, die genau auf die jeweilige persönliche Konstitution und Verfassung abgestimmt werden. Meditation und Yoga werden kurbegleitend angeboten.

Freizeit

Das Städtchen Maho liegt – unweit vom Maho Ayurveda Center entfernt, an einer Eisenbahnstation mit Zügen nach Anuradhapura oder Trincomalee. Eine typische singhalesische Kleinstadt, deren Ambiente das »echte« Sri Lanka näherbringt. Die zentrale Lage ermöglicht eine Vielzahl von Touren: Yapa-huwa (vor der »Haustür«), Anuradhapura und Mihintale, die Wiege des Buddhismus. Allerdings bietet das tropische Umfeld von Maho auch ohne die Teilnahme an Tagestouren reiche Eindrücke: freundliche, hilfsbreite Menschen und eine üppige Vegetation mit tropischen, zwitschernden Vögel. Ein Umfeld, das seinesgleichen sucht.

Austrian Beach Resort

Beach Resort



Alle Angaben verstehen sich vorbehaltlich Änderungen, Stand 2012. Durch Änderungen, die hotelseitig vorgenommen werden, kann es zu geringfügigen Abweichungen im Hinblick auf obige Darstellungen kommen. Wir weisen darauf hin, dass insbesondere während jeweiliger Ferienzeiten, öffentlicher und/oder religiöser Feiertage mit erhöhtem Gästeverkehr und erhöhten Emissionen zu rechnen ist.

Impressionen

Hier – im Süden der Tropeninsel nahe Dickwella – direkt am feinen weißen Sandstrand des Indischen Ozeans gelegen, findet man unbegrenzte Möglichkeiten, um sich vom Alltagsstress zu erholen. Die persönliche Atmosphäre und das österreichische Management bürgen für die Qualität des Hauses und sorgen für einen angenehmen Aufenthalt. Das Resort ist ein kleiner Traum. Die »Wolkenmädchen« in der großzügig angelegten Empfangshalle und die gesamte Architektur des Hauses bieten stilvolle Eleganz, der weiträumige Garten mit altem Baumbestand spendet Schatten und Ruhe. Der herrliche Sandstrand lädt zu Strandwanderungen ein und die Umgebung des Hauses verfügt über ein Panorama, das seinesgleichen sucht. Die Termine »Ruhe« und »Beschaulichkeit« erfahren eine ganz eigene Bedeutung. Landschaftliche Schönheit und professionelles Ayurveda geben sich hier ein Stelldichein.

Wohnen

Die Zimmer sind komfortabel ausgestattet und verfügen über eine eigene Duschempore sowie Klimaanlage, Telefon, Minibar, Satelliten-TV (deutsche Welle), King-Size-Betten und eine großzügig angelegte, abgeschlossene Terrasse mit Meerblick. Das Austrian eignet sich insbesondere für Gäste mit Anspruch an hohen Wohnkomfort.

Gesundheit

Neben dem selbstverständlich vorbildlichen Service bietet das »Austrian« authentische Ayurveda-Behandlungen unter der fachkundigen Leitung eines Ayurveda-Arztes. Die Art der Behandlungen und die Beschaffenheit der verwendeten naturheilkundlichen Mittel sind vom Gesundheitszustand des Gastes und dessen Art der Beschwerden abhängig. Nach eingehender Pulsdiagnose wird ein detaillierter Behandlungsplan für die Aufenthaltsdauer erstellt, der von dem Chefarzt und seiner Assistentin sowie 6 Therapeuten umgesetzt wird. Im Austrian Beach Resort erfolgt die Kurbehandlung jedes Einzelnen ausschließlich nach authentischen Behandlungsprinzipien. Besonderes Augenmerk wird darauf gelegt, dass die Ernährung während der Kur von den Ärzten ausschließlich auf die Doshas des einzelnen Gastes abgestimmt wird. Auch »Mischtypen« wird hier intensiv Rechnung getragen. Yoga und Meditation wird kurbegleitend durchgeführt.

Freizeit

Touren nach Galle, Matara oder Dickwella können jederzeit arrangiert werden. Die österreichische Inhaberin assistiert immer gerne.

Kadappuram

Beach Resort



Impressionen

Etwa 1 Autostunde vom Flughafen Cochin entfernt an der Malabar-Küste gelegen, befindet sich das kleine, überschaubare Kadappuram Ayurveda Beach Resort am langen Strand von Nattika. Inmitten eines weitläufigen Palmenhains, nur von keralischen Fischerdörfern umgeben und mit direktem Zugang zum ca. 200 m entfernten, vom Tourismus noch unberührten Sandstrand, findet man hier die für eine Ayurvedakur nötige Ruhe. Abseits von Lärm, Hektik und jeglichem touristischen Umfeld ist das Kadappuram Beach Resort ein idealer Platz zum Entspannen und um neue Energie und Kraft zu schöpfen – ein Kleinod an der endlosen Malabarküste.

Wohnen

Die Unterbringung im Kadappuram erfolgt in gut 20 Cottages, die im landestypischen Stil errichtet und aus lokal verfügbaren, umweltfreundlichen Materialien – wie Kokospalmen, Bambus, Erde und Sand – gebaut sind. Auf diese Art stellt man natürliche Kühlung sicher, unterstützt durch eine offene Bauweise. Alle Cottages sind geschmackvoll eingerichtet und verfügen jeweils über eine überdachte Terrasse und Ventilator. Das schön gelegene Lake View Restaurant ist auf ayurvedische keralische Küche spezialisiert und bietet eine interessante Auswahl an dosha-gerechten Speisen.

Gesundheit

Das Ayurveda-Zentrum untersteht einem erfahrenen Ärzteteam und gut geschulten Therapeuten, die besonders darauf bedacht sind, dass hier ausschließlich authentische, traditionelle Ayurveda-Behandlungen praktiziert werden. Das Gesundheitszentrum des Kadappuram ist rustikal ausgestattet und sehr offen gehalten. In Bezug auf die Ausstattung des Zentrums wurden lediglich naturbelassene Konstruktionen verwendet, Ayurveda-unüblichen Komfort sucht man vergebens.

Das Ayurveda-Grundprogramm sieht eine klassische Reinigungs- oder Verjüngungs-Kur vor, die von der Erstuntersuchung über den individuell angepassten Behandlungsablauf bis hin zur Abschlussuntersuchung sorgfältig und gewissenhaft durchgeführt und von Ärzten begleitet wird. Kurergänzend wird Yoga angeboten.

Freizeit

Am endlosen Sandstrand stehen hoteleigene Strandliegen mit Sonnenschirm und Service zur Verfügung und es lassen sich wunderbar lange Strandwanderungen unternehmen. Backwassertouren und Ausflüge in die Umgebung werden ebenfalls vom Hotel arrangiert.

Nikki's Nest Beach Resort



Impressionen

Nikki's Nest Ayurveda Beach Resort & Chalets befindet sich im Süden Kovalams, knapp 30 Minuten vom internationalen Flughafen Trivandrum entfernt. Ein endloser Strand erstreckt sich von Kovalam bis Poovar Island und Nikki's Nest liegt genau oberhalb dieser malerischen Szenerie, in unmittelbarer Nachbarschaft vom Coconut Bay Beach Resort, dem Travancore Heritage und den Somatheeram Resorts. Die leicht exponierte Hanglage ermöglicht einen traumhaften Blick auf die malerische Küste und insbesondere Frühaufsteher kommen auf ihre Kosten, denn in der Morgendämmerung kann man den farbenfrohen Fischerbooten beim Kreuzen zusehen. Nikki's Nest ist kein genormtes Resort. Es gibt hier keine fixierte Anzahl von Zimmern mit exakt gleichem Meerblick oder auch nur mehr als 10 Zimmer mit gleicher Zimmergröße und -ausstattung. Nikki's Nest wurde liebevoll in die bestehende subtropische Vegetation eingepasst. Man hat davon abgesehen, unnötige Rodungen vorzunehmen und so das bestehende Landschaftsbild nachhaltig zu verändern. Nikki's Nest ist ein ökologisch angelegtes Resort, wird weitestgehend umweltfreundlich betrieben und macht die Natur zu einem festen Bestandteil der hier angebotenen Ayurveda-Kuren.

Selbst der unterhalb des Resorts gelegene Tempel wird in den Tagesablauf integriert, denn ein klassisch ayurvedischer Tagesablauf beginnt mit Sonnenaufgang und wendet sich bei Sonnenuntergang zur Neige.

Wohnen

Nikki's Nest verfügt über verschiedene Wohneinheiten, die sich durch Lage und Architektur grundsätzlich unterscheiden. Ayurveda-Cottages und Kerala-Häuser befinden sich in unmittelbarer Nähe des zentralen Restaurants mit herrlichem Blick auf die Küste. Oberhalb des Pools befindet sich das frühere Herrenhaus – Nikki's Nest selbst und jenseits des Tempelweges liegt das Ayurveda-Zentrum mit den benachbarten Ayurveda-Centre-Cottages sowie den Beach Chalets (separate Sektion mit eigenem Sicherheitspersonal). Nikki's Nest ist ein liberales Resort. Zusätzlich zum Hauptrestaurant besteht im Orchid Restaurant eine Speisemöglichkeit, in der Nikotingenuss und ayurvedische Spirituosen gestattet sind. Der Koch des Nikki's Nest hat seine Profession vor nunmehr 10 Jahren aufgenommen und gehört zu den besten seines Fachs. Die Speisen sind speziell auf die jeweilige körperliche Konstitution abgestimmt. Eine entsprechende Terminierung der Doshas findet während der Eingangsanalyse statt.

Insgesamt verfügt Nikki's Nest über 37 Gebäude, von denen 14 mit Aircondition ausgestattet sind. Generell wird jedoch im Rahmen der Gesamtkonzeption von klimatisierten Räumen abgeraten. Alle Gebäude verfügen über Terrassen, jeweilige Zimmer sind mit Dusche und geschmackvollen Holzmöbeln ausgestattet. Man legt Wert auf ein traditionelles Wohnumbiente. Telefone sind vorhanden, auf Fernseher und CD-Player muss verzichtet werden.



Die harmonisch gestalteten Bungalows in der traditionellen Bauweise Keralas wurden sorgfältig geplant und befinden sich terrassenförmig aufsteigend direkt oberhalb zweier kleiner Buchten mit jeweils separatem Strandzugang. Von den Ayurveda Cottages und angrenzenden Wohneinheiten erreicht man die nächstgelegene Bucht über einige Stufen, von den Beach Chalets führt ein Fußweg hügelabwärts in die nächstgelegene Bucht.

Gesundheit

Nikki's Nest wurde bereits 2003 vom Touristik-Ministerium Keralas mit dem »Green Leaf Award« ausgezeichnet, der damals höchsten Auszeichnung in Kerala für authentisch angewandtes Ayurveda. Das erweiterte Ayurveda-Zentrum des Resorts verfügt über 12 Behandlungsräume, in denen 2 Ärzte und 21 Therapeuten tätig sind. Das Ayurveda-Grundprogramm im Nikki's Nest sieht entweder eine Rejuvenation-Therapie (Verjüngungs-Kur) oder eine Purification-Therapie (Reinigungs-Kur mit Panchakarma-Elementen) vor, die bei der Eingangsuntersuchung über den individuell angepassten Behandlungsablauf bis hin zur Abschluss-Untersuchung vom Ayurveda-Arzt festgelegt wird.

Das Resort legt besonderen Wert darauf, dass nicht nur die Behandlungen, sondern auch das Umfeld traditionell – und dies heißt manchmal unbequem – gehalten ist. Massagen werden auf notwendigem, hartem Grund durchgeführt.

Um Schleimhautbelastungen von vornherein auszuschließen ist das Ayurveda-Zentrum unklimatisiert und um absolute Entspannung und Konzentration zu gewährleisten, sind die Räume nur schwach beleuchtet. Alles in allem eine rustikale, aber wirksame Angelegenheit. Kurbegleitend wird Yoga und Meditation angeboten.

Das Zentrum befindet sich im oberen Teil der Anlage und – je nach Wohnlage – ist es erforderlich, einige Stufen zu überwinden oder auch leichte Hänge zu begehen. In unmittelbarer Nähe des Ayurveda-Zentrums (wenige Meter) befinden sich die Ayurveda-Centre-Cottages, die auch bei Gehschwäche eine gute Erreichbarkeit des Gesundheitszentrums gewährleisten.

Freizeit

Halbtages- und Tagesausflüge werden individuell angeboten. Sofern vor oder nach der Ayurveda-Kur einige Zusatz-Tage zur Verfügung stehen, empfiehlt sich eine Vorausbuchung für ein Arrangement im Schwesterhotel »Duke's Forest Lodge«. Nur eine gute Stunde Autofahrt entfernt, idyllisch an einem Fluss gelegen, am Rande des Ponmudi-Nationalparks bietet dieses komfortabel ausgestattete ökologische Resort eine ideale Ergänzung zu dem am Meer gelegenen Nikki's Nest. Absolute Ruhe und Harmonie im Einklang mit der Natur sind hier oberstes Gebot.

Coconut Bay Beach Resort



Alle Angaben verstehen sich vorbehaltlich Änderungen, Stand 2012. Durch Änderungen, die hotelseitig vorgenommen werden, kann es zu geringfügigen Abweichungen im Hinblick auf obige Darstellungen kommen. Wir weisen darauf hin, dass insbesondere während jeweiliger Ferienzeiten, öffentlicher und/oder religiöser Feiertage mit erhöhtem Gästeaufkommen und ethnischen Emissionen zu rechnen ist.

Impressionen

Nach nur einer halben Stunde Fahrt vom Flughafen Trivandrum erreicht man das Coconut Bay Beach Resort. Die großzügige Anlage, die sich über eine Fläche von 9.000 qm erstreckt, liegt inmitten eines üppigen Palmenhains direkt an einer Bucht mit naturbelassenem Strand. Die Anlage mutet europäisch an, die baulichen Strukturen sind klar und die Wege zur Yoga-Halle sowie zum Restaurant und zum Ayurveda-Zentrum sind kurz. Am ruhigen Sandstrand kann man dem Alltagsstress mit Hetze und Lärm entfliehen.

Wohnen

Die Anlage verfügt über verschiedene Zimmer-Kategorien, davon inzwischen 20 nicht klimatisierte Bungalows und 5 Beach Rooms, die bei Einzelreisenden empfohlen werden. Im Wesentlichen unterscheiden sich alle Räumlichkeiten durch die Zimmergröße und die Lage. Weitere geräumige klimatisierte Villen liegen in unmittelbarer Poolnähe und einige Super-Deluxe-Villen befinden sich freistehend im strandgerichteten Teil der Anlage. Alle Zimmer verfügen über Ventilator, Satelliten-TV, Dusche und eine Terrasse. Die Beach Rooms mit gleicher Ausstattung liegen in einer separaten Sektion mit gemeinsamer Terrasse und Meerblick.

Gesundheit

Das Ayurveda-Zentrum des Coconut Bay steht unter der Leitung von Dr. V. Franklin, der in Fachkreisen einen ausgezeichneten Ruf genießt. Er ist besonders darauf bedacht, dass hier ausschließlich authentische Ayurveda-Behandlungen praktiziert werden. 17 Therapeuten samt Sohn stehen Franklin zur Seite. Das Ayurveda-Grundprogramm sieht entweder eine klassische Panchakarma-Kur (Purifikation- bzw. Reinigungs-Kur) oder eine Rejuvenation-Therapie (Verjüngungs-Kur) vor, die von der Erstuntersuchung über den individuell angepassten Behandlungsablauf bis hin zur Abschlussuntersuchung sorgfältig und gewissenhaft durchgeführt wird. Behandlungen im Coconut Bay Beach Resort können sowohl präventiven wie auch heilenden Charakter haben. Kurbegleitendes Yoga findet täglich unter professioneller Anleitung statt.

Freizeit

Neben üblichen Strandaktivitäten werden Ausflüge in die nähere Umgebung und Backwater-Touren angeboten.

Zambis Place

Beach Resort



Impressionen

Zambis Place ist ein Boutiqueresort im Rahmen des Ayurveda-Angebots von Coconut Bay. 15 Meter von der Rezeption des Coconut Bay entfernt beginnt das Grundstück des Tochterresorts »Zambis Place«. Technisch und praktisch ein Teil des Coconut Bay, befinden sich auf diesem Grundstück nur 4 Wohneinheiten. Alle befinden sich in direkter Hanglage und bieten einen zauberhaften Blick auf die Malabar-Küste. Im einzelnen handelt es sich hier um 2 Villen im klassischen Stil des Coconut Bay und ein Mini-Boutique-Hotel im Stil einer Villa. Zambis Place bietet somit eine ideale Alternative für Gäste, die keine größeren Resorts schätzen und sich vor/nach Behandlungen und Mahlzeiten gerne zurückziehen, um über Umfeld und Kur entsprechend reflektieren zu können. Weitere Einrichtungen – Restaurant, Pool und Behandlungszentrum – sind identisch mit dem Coconut Bay.

Wohnen

Zwei nebeneinander liegende Villen befinden sich in direkter Hanglage und sind ebenso wie die Wohneinheiten des Coconut Bay mit Dusche/Ventilator und Satelliten-TV ausgestattet. Beide sind klimatisiert und die Terrassen sind meergerichtet. Die Villa Zambis selbst, ein »Minihotel« mit zwei Zimmern, verfügt über ein Foyer und große Zimmer mit Dusche, Ventilator, Satelliten-TV und Klimaanlage. Eine große Rundum-

Terrasse lässt sich separat von den Zimmern begehen. Beide Zimmer sind groß, kühl, komplett gefliest und liebevoll keramisch ausgestattet. Die Villa Zambis liefert ein Maximum an Privatsphäre, da beide Wohneinheiten komplett getrennt sind.

Gesundheit

Das Gesundheitszentrum des Coconut Bay bedient sowohl die Gäste der Coconut Bay Beach Rooms, der AC und Non-AC Villen wie auch die Gäste des Zambis Place. Die Behandlungen sind immer identisch. Das Ayurveda-Grundprogramm sieht entweder eine klassische Panchakarma-Kur (Purifikation- bzw. Reinigungs-Kur) oder eine Rejuvenation-Therapie (Verjüngungs-Kur) vor, die von der Erstuntersuchung über den individuell angepassten Behandlungsablauf bis hin zur Abschlussuntersuchung sorgfältig und gewissenhaft durchgeführt wird. Behandlungen im Coconut Bay Beach Resort können sowohl präventiven wie auch heilenden Charakter haben. Kurbegleitendes Yoga findet täglich unter professioneller Anleitung statt.

Freizeit

Aufgrund der Strandlage bietet das Resort ein vielfältiges Freizeitangebot. Ausflüge und Backwater-Touren werden arrangiert.

Somatheeram Ayurvedic Beach Resort

Beach Resort



Alle Angaben verstehen sich vorbehaltlich Änderungen, Stand 2012. Durch Änderungen, die hotelseitig vorgenommen werden, kann es zu geringfügigen Abweichungen im Hinblick auf obige Darstellungen kommen. Wir weisen darauf hin, dass insbesondere während jeweiliger Ferienzeiten, öffentlicher und/oder religiöser Feiertage mit erhöhtem Gästeeintritt und erhöhten Emissionen zu rechnen ist.

Impressionen

21 Kilometer beträgt die Entfernung vom internationalen Flughafen Trivandrum zum Somatheeram Ayurvedic Beach Resort. Neben dem Schwesterhotel Manaltheeram und der benachbarten Anlage Somatheeram Health teilt sich das Hotel diesen Abschnitt des Chowara-Strandes mit Nikki's Nest, Coconut Bay und weiteren Anlagen. Aber: keine Angst, keines der darstellenden Bilder ist grafischer Kosmetik unterzogen worden – der Chowara ist weitläufig und am Strand hat man trotz einiger Nachbaranlagen immer das Gefühl, dass man alleine ist. Mit sich, der Natur und zahlreichen Fischern natürlich.

Das Somatheeram Beach befindet sich präzise in direkter Hanglage oberhalb des Strandes und verfügt zur Zeit über 43 Wohneinheiten.

Gesundheit

Das Somatheeram Beach nahm im Verlauf des letzten Jahrzehnts zusammen mit dem Somatheeram Health zahlreiche Preise entgegen und das Ayurveda-Zentrum unter der Leitung des Dokorteamteams Raman und Sree Latha (Namen sind Schall und Rauch, denn auch hier wechseln Ärzte und Therapeuten) weist eine eindrucksvolle Bilanz auf.

20 Behandlungszimmer inkl. sitzendem und liegendem Steam und 40 Therapeuten machen die kurintensive Ausrich-

tung des Resorts deutlich. Nach eingehender Anamnese beschäftigt man sich hier überwiegend mit Reinigungskuren unter Verwendung klassischer Panchakarma-Elemente wie Vamana, Virechama, Vasthy, Rakthamokshana und Nasyam. Hinter den klangvollen Namen verbergen sich Abführtherapien, medizinische Einläufe und Erbrechen, Blut- und Nasenreinigung. Nichts muss, alles kann. Therapien richten sich jeweils nach dem Anamnesebefund und können natürlich entsprechend bestehender Abneigungen modifiziert werden. Ebenso stellen Kopfmassagen (Pran Vayu) einen wichtigen Bestandteil dar. Am Kopf befindet sich ein Großteil menschlicher Energiepunkte und nach ayurvedischen Überlieferungen ist es entscheidend, die Kontrolle der Sinne zu fördern. Im Rahmen der Marma (Energie)-Stimulation wird außerdem eine Wiederherstellung des Muskeltonus im Gesicht eingeleitet, um die Elastizität der Muskulatur wiederherzustellen und permanente Gesichtsstrukturen, bedingt durch Emotionsgleichheit, zurückzuführen.

Ein weiterer wichtiger Aspekt sind Palm- und Druckmassagen in primären, sekundären und abdominalen Bereichen um Kraft und Vitalität zu erzeugen sowie muskuläre und gelenktechnische Schwierigkeiten abzubauen. Muskeln und Haut werden tonisiert und insbesondere bei Alterserscheinungen oder aber Zivilisationserkrankungen wird hier Therapie und Prävention eingeleitet.

Rheumatismus, Arthritis, Lumbago, Lähmungen sowie stressbedingte Depressionen sind im Ayurveda von heute



alltägliche Begriffe. Jede Kur endet mit einer umfangreichen, abschließenden Analyse und im Rahmen der Kur werden, wie überall, entsprechende Ernährungs-Richtlinien erläutert. Kurbegleitend wird im Somatheeram Beach Yoga und Meditation angeboten.

Wohnen

Das Somatheeram verfügt über 25 Ordinary Cottages (ohne Meerblick), 15 Special Cottages (mit frontalem oder seitlichem Meerblick) und 3 Wohneinheiten in Kerala Houses. Alle Zimmer sind mit Telefon, Dusche, Safe und Haartrockner sowie Ventilatoren ausgestattet. Eine Klimaanlage steht nur in den Kerala Houses zur Verfügung. Alle verfügen über entsprechende Terrassen mit freien Sitzmöglichkeiten.

Ein ayurvedisches Restaurant mit überdachter sowie Open-Air-Sektion sorgt für eine entsprechende dosha-gerechte Verpflegung. Der Pool vom Manaltheeram kann für weniger ayurvedische schwimmerische Betätigungen mitbenutzt werden.

Das Somatheeram Beach lebt im Hinblick auf die Gestaltung der Wohnbereiche von einer gelungenen Einbindung in die Natur.

Freizeit

Die Rezeption nimmt Tourenwünschen oder aber Anfragen für Hausboote gerne entgegen.

Wir möchten an dieser Stelle darauf hinweisen, dass zwischen dem Somatheeram Beach Resort und dem Somatheeram Health Resort eine aktive Trennung in räumlicher und wirtschaftlicher Hinsicht stattgefunden hat. Die beiden Anlagen werden nicht mehr gemeinsam geführt.

Poovar Island Resort

Seaside Resort



Alle Angaben verstehen sich vorbehaltlich Änderungen, Stand 2012. Durch Änderungen, die hotelseitig vorgenommen werden, kann es zu gemäßigten Abweichungen im Hinblick auf obige Darstellungen kommen. Wir weisen darauf hin, dass insbesondere während jeweiliger Ferienzeiten, öffentlicher und/oder religiöser Feiertage mit erhöhtem Gästeaufkommen und ethnischen Emissionen zu rechnen ist.

Impressionen

Nach einer etwa einstündigen Fahrt vom internationalen Flughafen Trivandrum erreicht man das Dorf Poovar. Nach weiteren 10 Minuten mit einem hoteleigenen Boot taucht das Poovar Island Resort auf – ein palmengekrönter Landstrich am Rande der keralischen Backwaters. Auf der einen Seite des Hotels befindet sich die malerische Mündung der Backwaters und direkt gegenüber glänzt das Arabische Meer mit langem Sandstrand und schaumgekrönten Wellenkuppen. Das Plätschern des Wassers und der Gesang der zahlreichen Vögel unterstreicht die friedliche und ruhige Atmosphäre. Das Areal ist bepflanzt mit seltener einheimischer Flora und verschiedenen Gewürzarten, exotischen Blumen, Bananenhainen und Kokosnusspalmen. Die Anlage ist nicht nur architektonisch schön gestaltet, sondern auch technisch sehr effizient angelegt. Überwiegend selbstversorgend fügt sie sich in das natürliche ökologische Gleichgewicht ein. Ein Ayurveda-Aufenthalt in freundlicher und friedlicher Atmosphäre – fernab von Lärm und Hektik. Poovar bedeutet: Zeit für sich selbst.

Wohnen

Das Resort ist eine komplexe Anlage. Zwischen der Halbinsel Poovar und dem offenen, durch einen Sandstrand abgetrennten Meer bietet das Resort Ayurveda Floating Cottages

(einfach, aber geschmackvoll) und Floating Cottages (mit Klimaanlage und TV, für ernsthafte Ayurveda-Gäste nur bedingt zu empfehlen). Diese Floatats verfügen jeweils über Dusche, standardmäßig Ventilatoren und einen kleinen Balkon mit Blick auf Backwaters und Meer.

Im zentralen Bereich der Anlage befinden sich Rezeption, Pool und das Restaurant »Tiffins«. Ein weiteres Floating Restaurant steht Gästen in der Nähe der Floating Cottages zur Verfügung. Um den Zentralbereich herumdrapiert befinden sich zahlreiche Landcottages und Premium Landcottages (ausgestattet mit offenen Duschbereichen). Diese Wohneinheiten verfügen durchgängig über Dusche, Bad, Satellitenfernsehen und Telefon. In 2-geschossigen Gebäuden mit Balkon/Terrasse kann man hier ein komfortables Ambiente wahrnehmen, das nicht immer »ayurvedisch« wirkt, aber für den überwiegenden Anteil der Gäste ein sehr angenehmes Umfeld der Kur darstellt. Ein separates Ayurveda-Restaurant bildet den Übergang zwischen dem Hoteltrakt und dem weitläufigen Areal, auf dem sich das Ayurveda-Zentrum befindet. Das Poovar Island Resort wird zwar auch von Gästen besucht, die keine Ayurveda-Kur wahrnehmen, jedoch ist die Grundfläche der Anlage so groß, dass bei Bedarf jeder Gast »seine« persönliche Ruhezone in Anspruch nehmen kann. Das Ayurveda-Restaurant und der Bereich um das Ayurveda-Zentrum sind ausschließlich Ayurveda-Gästen vorbehalten, ebenso wie die Ayurveda Floating Cottages.



Gesundheit

2007 stellte Poovar ein neues Anwendungszentrum fertig. Bis dahin war die Anlage für ein eher rustikales Ambiente bekannt – nunmehr hat das innovative und engagierte Ärzteteam des Poovar erstmalig die Möglichkeit, in einem Umfeld zu praktizieren, das jedem Anspruch gerecht wird. Mächtige Teakholzbalken in offenen Ruhezonen mit Wasserspielen strahlen eine meditative Ruhe aus und 10 großzügige Ayurveda-Behandlungsräume ermöglichen ungestörte und intensive Therapien. Poovar ist bekannt für äußerst wirksame Behandlungen auf authentischer Basis, ohne jedoch das westliche Umfeld, aus dem die meisten Gäste stammen, unberücksichtigt zu lassen. Hier werden Ayurveda-Kuren mit Reinigungselementen durchgeführt, die der jeweiligen Aufenthaltsdauer der Gäste individuell angepasst werden. Individuelle Analysen und eine fortschrittliche Einstellung des Teams im Hinblick auf komplexe Zivilisationskrankheiten zeichnen Poovar aus. Es werden maßvoll strikte Ernährungsrichtlinien eingehalten und die Ernährung, der Dosha angepasst, wird überwiegend vegetarisch verordnet. Poovars Ärzteteam betrachtet die Ernährung als wesentlichen Kurbestandteil, eine Abwandlung verordneter Ernährung ist möglich, jedoch lediglich gegen Unterschrift im Hinblick auf Risiken und Nebenwirkungen. Yoga wird kurbegleitend durchgeführt.

Freizeit

Parallel zu einer Ayurveda-Kur bietet das Poovar Island Resort vielfältige Möglichkeiten, die neben den Anwendungen verbleibende Zeit abwechslungsreich zu gestalten: Wandern am nahe gelegenen langen Sandstrand (während der Kurtage wegen der intensiven Sonnenstrahlung nicht unbedingt zu empfehlen), Faulenzen auf der Veranda oder dem Balkon in einer Hängematte mit Blick auf Fluss oder Garten, Schwimmen im großzügig angelegten Pool oder vielleicht ein Besuch des nahegelegenen Fischerdorfes. Außerdem kann man sein Glück beim Angeln versuchen oder eine abendliche Kreuzfahrt durch die Backwaters unternehmen. Das Hotel bietet ebenfalls Touren nach Trivandrum, Kovalam und nach Kanyakumari zur Südspitze Indiens an. Bei der Organisation von Ausflügen und für weitere Tipps und Anregungen steht das Team des Poovar Island Resort mit Rat und Tat zur Seite.

The Travancore Heritage

Beach Resort



Impressionen

Nur eine gute halbe Stunde Autofahrt (23 km) entfernt vom internationalen Flughafen Trivandrum in Kerala liegt das Travancore Heritage. Das komfortable Hotel befindet sich in hervorgehobener Lage auf einer Klippe mit herrlichem Blick auf den langen Sandstrand von Chowara und das Arabische Meer. Rezeption und Lobby beeindrucken schon bei Ankunft durch filigrane Holzschnitzereien und Marmorsäulen. Das majestätische Gebäude ist einem 120 Jahre alten Valiyamadam-Palast aus der regionalen Edapally-Epoche nachempfunden.

Wohnen

Ayurveda-Gäste wohnen im oberen Teil des Heritage Resorts, in Seaview Rooms (Hotelzimmer mit Meerblick in einem Haus am oberen Klippenrand), Heritage Premium Villas (freistehende Villen und Doppelhaushälften in typisch keralischer Säulenkonstruktion mit Walm- oder Krüppelwalmdächern und teilweise offenen Bädern) sowie in Pool Villen (größer als die Heritage Premiums und mit eigenem kleinen Pool ausgestattet). Alle Wohneinheiten verfügen über Satelliten-TV und Klimaanlage.

Gesundheit

Das schön gestaltete traditionelle Ayurveda-Zentrum des Travancore Heritage besteht aus 20 hellen und geräumigen Behandlungseinheiten und einer Yoga-Halle. Es steht unter der Leitung von zwei erfahrenen Ärzten denen insgesamt 34 Therapeuten (männlich/weiblich) zur Seite stehen, die darauf bedacht sind, dass ein funktioneller und reibungsloser Kurablauf stattfindet. Das Ayurveda-Programm sieht als Basis eine klassische Rejuvenation-Kur zur Verbesserung der Gesundheit und Lebensqualität vor, die von der Erstuntersuchung über den individuell angepassten Behandlungsablauf bis hin zur Abschlussuntersuchung sorgfältig und gewissenhaft betreut wird. Angestrebte Kurzziele sind jeweils Steigerung des Immunsystems, des Erinnerungsvermögens und die allgemeine Aktivierung sämtlicher Sinnesorgane. Natürlich werden bei Bedarf auch Detox-Massnahmen durchgeführt und kurbegleitend findet eine aktive ayurvedische Ernährungsumstellung statt. Darüber hinaus wird Yoga angeboten.

Freizeit

Der Strand lädt zu langen Spaziergängen ein. Auf Wunsch werden Ausflüge in die nähere Umgebung nach Kanyakumari zur Südspitze Indiens, zum Padmanabhapuram-Palast oder Backwater-Boots-Touren angeboten.

Alle Angaben verstehen sich vorbehaltlich Änderungen, Stand 2012. Durch Änderungen, die hotelseitig vorgenommen werden, kann es zu geringfügigen Abweichungen im Hinblick auf obige Darstellungen kommen. Wir weisen darauf hin, dass insbesondere während jeweiliger Ferienzeiten, öffentlicher und/oder religiöser Feiertage mit erhöhtem Gästeaufkommen und ethnischen Emissionen zu rechnen ist.

Sarovaram Ayurvedic Backwater Resort

Resort



Impressionen

Etwa 1,5 Autostunden von Trivandrum entfernt liegt das Sarovaram Ayurveda-Resort direkt am Ashtamudi-See. Im Sarovaram wird der »Wohlfühlfaktor« großgeschrieben und ein permanentes Bemühen um Gesundheit ebenso. Allerdings: hier muss man in der Lage sein, sich einzulassen – auf die eigene Ruhefindung, auf eine fremde Kultur, auf eine fremde Form der Heilmedizin, auf eine unterschiedliche Denk- und Lebensweise. Dies gilt sowohl für das Resort, wie auch Tempeln gegenüber, die zuweilen ihre Gebete über den See schicken. Natürlich macht die außerordentliche Gastfreundschaft und Unterstützung des Personals dieses Bemühen um Selbstfindung zu einem Erlebnis, das in unserer Welt auf diese Weise nur an wenigen Orten möglich ist.

Wohnen

9 Zimmer in Cottages stehen Ayurveda-Gästen zur Verfügung. Einfach, aber gemütlich eingerichtet, eingeschossig, mit jeweils einer großen Veranda. Das Sarovaram garantiert einen Aufenthalt mit und in der Natur und bietet viel Privatsphäre in exotischer Atmosphäre. Alle Zimmer sind mit Dusche/Ventilator ausgestattet. Das Resort verfügt über eine gesunde ökologische Ausprägung und ist sich der Verpflichtung bewusst, in einer zunehmend technisierten Umwelt der Natur gegenüber sanft zu agieren.

Gesundheit

Aykara Pharmaceuticals steht seit 65 Jahren für qualitätsorientierte Herstellung von Ayurveda-Medikamenten und haben ihren Ursprung hier – im Sarovaram. Die Gesellschaft produziert 500 ayurvedische Produkte und wurde 2002 mit dem GMP (Goods Manufacturing Certificate) für patentierte gesundheitsorientierte Produkte ausgezeichnet. 3 Ärzte-Generationen praktizieren im Sarovaram Ayurveda. Vater, Sohn und ein jüngerer Anverwandter, unterstützt von 7 Therapeuten (Therapeutinnen). Hier hat man sich nicht nur allgemeiner Prävention verschrieben, sondern widmet sich auch Spondylosis und Bandscheibenverschiebungen, Psoriasis, Diabetis, Schlaflosigkeit und zahlreichen anderen »Zivilisationskrankheiten«, wobei die Reinigungskur (Purifikation) sich als Basis für weitere Behandlungen versteht. Yoga wird kurbegleitend angeboten.

Freizeit

Das Resort bietet Hausbootfahrten an und organisiert auf Wunsch Touren nach Trivandrum, Kollam, Varkala, oder aber Ausflüge zu Kokosnussanpflanzungen, Tee-, Kautschuk-, Kakao- und Tabakplantagen.

Port Salvi

Gesundheitszentrum



Impressionen

Das »Centro de Salud Port Salvi« liegt auf dem gleichnamigen Felsen direkt am Meer, eingebettet in einen gepflegten Garten. Bis zum Fischerstädtchen Sant Feliu de Guixols sind es 800 m. Mit dem Hotel »Eden Roc« und dem Seminarhaus »Garden Eden« teilt es sich das über 11.000 qm große Grundstück mit Gärten und altem Baumbestand. Die Behandlungszimmer und die Bäder- und Massageabteilung sind nach neuesten medizinischen Erkenntnissen eingerichtet. Vor allem aber lebt das Port Salvi vom Charme und Ambiente der rustikalen Gebäudestruktur.

Wohnen

Die Zimmer befinden sich im Gebäude des Gesundheitszentrums Port Salvi (Superior-Zimmer) und im angrenzenden Gebäude Garden Eden (Superior-Zimmer mit Balkon und Meerblick und Standard-Zimmer ohne Balkon und Meerblick). Alle Zimmer verfügen über Dusche, Telefon, Satelliten-TV und sind charmant eingerichtet, man sollte jedoch aufgrund der historischen Gebäudestruktur keinen überflüssigen Luxus erwarten.

Gesundheit

Ziel des Gesundheitszentrums Port Salvi ist es, die jahrtausende alten, ganzheitlichen Heiltherapien der indischen und chinesischen Medizin mit den modernen Erkenntnissen und Technik der westlichen Medizin harmonisch zu verknüpfen. Das Zusammenwirken des in der westlichen Schulmedizin ausgebildeten Arztes mit seinen modernen Diagnosemöglichkeiten und des chinesischen und indischen Arztes mit traditioneller Pulsdiagnose bringt Erfolge bei der Erforschung der Krankheitsursachen und deren Zusammenhänge.

Nach der Erstuntersuchung mit Pulsdiagnose wird der Arzt entsprechend dem Konstitutionstyp einen individuellen Therapieplan erstellen, der entsprechend anwendbare Maßnahmen (Sirodara, Synchronmassagen, Reinigungsmaßnahmen und Nasenbehandlungen sowie Kräuterbäder und naturheilkundliche Medikamente). Kurbegleitend wird Yoga angeboten. Zusätzlich bietet das Port Salvi Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) an.

Freizeit

Den Gast erwartet ein vielfältiges Freizeitangebot: Ausflüge nach Girona, nach Barcelona, zum Kloster Montserrat, zum berühmten Dali-Museum nach Figueras oder aber eine Bootsfahrt entlang der Felsküste der Costa Brava.

Kempinski San Lawrenz Resort & Spa

Resort



Impressionen

Das Kempinski San Lawrenz Resort & Spa befindet sich am Westende Gozos, eingebettet in zauberhafte gozitanische Dörfer mit mehr Kirchen als Einwohnern. Das Hotel ist großzügig konzipiert und sowohl das Behandlungszentrum wie auch die weitläufige Anlage mit gepflegtem Garten und mehreren Pools verfügen über entsprechende Ruhemöglichkeiten. Die kurze und bequeme Anreise nach Gozo gewährleistet darüber hinaus ein Maximum an Entspannung – auch bei kürzeren Aufenthalten.

Das Kempinski San Lawrenz unterzog sich die letzten Jahre einer Erweiterung und in einem Teil der Anlage sind nun Appartements angesiedelt. Doch nach wie vor stellt das Kempinski eine Besonderheit unter den Luxushotels der maltesischen Inseln dar. Keines der anderen Resorts kann sich rühmen, eine derartig gelungene Collage aus arabisch/gozitanischer Architektur gepaart mit einem Entree aus italienischer Eleganz hervorgebracht zu haben.

Wohnen

Das Kempinski stellt gut 100 Wohneinheiten, überwiegend Deluxe-Zimmer und Junior-Suiten. Alle Zimmer verfügen über Bad, Klimaanlage, Satelliten-TV, Bügelvorrichtung, Mini-bar, Balkon/Terrasse und sind überaus stilvoll eingerichtet.

Es wurde überwiegend mit dem heimischen Sandstein gearbeitet und schöne Holzkonstruktionen strahlen zusätzlich eine natürliche Wärme aus. Somit fügt es sich auf natürliche Art und Weise in die gozitanische Landschaft ein.

Gesundheit

Das Ayurveda-Zentrum im Kempinski Hotel wird seit Inbetriebnahme von der indischen Gesellschaft Soft Touch geleitet, ein Familienbetrieb mit jahrzehntelanger Erfahrung auf dem Ayurveda-Sektor. Auch die Therapeuten stammen aus Südindien und die mit der Kur einhergehende Verpflegung wird unter der Regie eines indischen Kochs zubereitet. Bei den Ayurveda-Kuren konzentriert man sich auf Rejuvenation- (Verjüngungs-) Therapien und Reinigungskuren (ab 13 Nächten).

Freizeit

Gozo ist kein Ort für laute Unterhaltung. Wer sich nicht ganz auf seine Kur konzentrieren möchte, findet jedoch in der kleinen Mittelmeerinsel ein reichhaltiges Betätigungsfeld: Wanderungen durch umliegende Dörfer, ein Besuch des Fungus-Felsens oder des Azur-Fensters, der Kathedrale Ta Pinu oder der Zitadelle in Victoria. Im Hotel stehen Squash- und Tenniscourts, Indoor- und Outdoor-Pools sowie ein Dampfbad zur Verfügung.

Resort Wutzschleife

Hotel



Alle Angaben verstehen sich vorbehaltlich Änderungen, Stand 2012. Durch Änderungen, die hotelseitig vorgenommen werden, kann es zu geringfügigen Abweichungen im Hinblick auf obige Darstellungen kommen. Wir weisen darauf hin, dass insbesondere während jeweiliger Ferienzeiten, öffentlicher und/oder religiöser Feiertage mit erhöhtem Gästeaufkommen und ethnischen Emissionen zu rechnen ist.

Impressionen

Das Resort Wutzschleife in Rötzhillstett, am Städtedreieck Nürnberg-Regensburg-München, befindet sich im Herzen der Urlaubsregion Bayerischer Wald – geprägt von landschaftlicher Schönheit und einzigartiger Natur. Eine ungewöhnliche Architektur mit gläserner Hotelhalle über vier Ebenen und üppiger Bepflanzung erzeugt ein mediterranes Flair. Individuell gestaltete Zimmer sorgen für ein angenehmes Ambiente. Die umliegenden Berge, Seen und Wälder dieser einzigartigen Mittelgebirgslandschaft bilden eine gesunde Basis für Erholung und Entspannung.

Wohnen

Gewohnt wird im Resort Wutzschleife in Feel-free-Style-Zimmern. Ausgestattet mit offenem Bad, Telefon, Flachbildschirmen und Balkon stellen die Zimmer ein angenehmes Ambiente für eine gesunde Kur.

Gesundheit

Das hauseigene Ayurveda-Zentrum steht unter der Leitung von Dr. Anura Chandrasekera – und bietet authentische Kuren im Sinne von traditionellen Heilverfahren. Der deutsch sprechende Ayurveda-Spezialist empfiehlt nach einer eingehenden

Beratung und Puls-, Augen- und Zungen-Diagnose individuelle Behandlungen wie Stirnguss, Kopf- und Synchronmassage und Kräuterbäder, durchgeführt von ebenfalls aus Sri Lanka stammenden Therapeuten. Im Hinblick auf die Ganzheitlichkeit der Kur wird die ayurvedische Kost von Frau Chandrasekera individuell für jeden Kurgast zubereitet – eigentlich die traditionell richtige Variante im Sinne einer Kur, denn so erzielt man die größtmögliche Wirksamkeit im Hinblick auf die Balance der Doshas.

Das Resort Wutzschleife stellt eine gute und bezahlbare Alternative zu Aufhalten in Sri Lanka oder Indien dar, wobei wir darauf hinweisen möchten, dass hier die Wirksamkeit im Vordergrund steht. Aytour bietet lediglich Arrangements ab 6 Nächten an, um zu gewährleisten, dass eine Positivierung des Gesundheitsbildes erzielt werden kann.

Freizeit

Das Resort Wutzschleife ist gerne bei Tourenwünschen in die nähere Umgebung behilflich und empfiehlt sich insbesondere bei dem etwas »unayurvedischen« Wunsch, neben den Behandlungen zu Golfen.

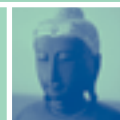
» Gönnen Sie sich und Ihrem Körper einmal etwas Besonderes.

Wir würden uns freuen, Sie von unseren Leistungen überzeugen zu dürfen. «

Ihr Uwe E. Endres, Geschäftsführer

Ayurveda-Kuren in Europa oder besser in den Ursprungsländern?

Was Sie über Ayurveda wissen sollten...



aytour

Wurzeln des Ayurveda

Ayurveda ist eine jahrtausend alte, von Generation zu Generation überlieferte Wissenschaft, die das Leben als Einheit von »Körper«, »Geist« und »Seele« bezeichnet. Nicht selten wird »Ayurveda« auch als »Wissen vom langen Leben« übersetzt. Die Ursprünge dieser ganzheitlichen Heilmethode sind in Indien zu finden, von wo aus sie auch nach Sri Lanka gebracht wurde. Bis heute werden die Lehren des Ayurveda in diesen Ländern nicht nur praktiziert, sondern auch an staatlichen Universitäten gelehrt, erforscht und kontinuierlich weiterentwickelt. Somit ist es nicht verwunderlich, dass sich auch die ayurvedischen Behandlungsmethoden im Laufe der Zeit den jeweiligen Regionen angepasst haben. Ein Beispiel hierfür ist die Massage mit den Füßen, die als indische Besonderheit hervorgegangen ist.

Ayurveda in Südasien

Neben den Vorzügen des relativ konstanten, feuchtwarmen Klimas, der Frische der für die Medikamente und Öle verwendeten Pflanzen sowie des authentischen Umfeldes ist es vor allem das hohe Qualitätsniveau der angebotenen Ayurveda-Kuren, warum wir den Schwerpunkt unserer Angebotspalette

auf Sri Lanka und Indien gelegt haben. Alle Ayurveda-Ärzte müssen ein abgeschlossenes Studium an einer staatlichen Universität vorweisen, um in diesen Ländern zugelassen zu werden und auch die Therapeuten obliegen einer umfangreichen Prüfung und werden in den jeweiligen Häusern zusätzlich von den Ärzten geschult. Zudem entstammen viele Ärzte und Therapeuten traditionellen »Ayurveda-Familien«, denen diese Medizin schon »im Blut liegt«.

Ayurveda in Europa

Wer jedoch den weiten Flug scheut oder aber Ayurveda nur in einer leichteren Form (»Wellness-Kur« oder »Schnupper-Woche«) kennen lernen möchte, für den haben wir ebenfalls ein paar Angebote in europäischen Ländern im Programm. Auch bei diesen Häusern haben wir darauf geachtet, dass die Ayurveda-Abteilung von erfahrenen Ärzten aus den Ursprungsländern betreut wird und der Standard für authentisches Ayurveda gewährleistet ist.

Weitere aktuelle Ayurveda-Arrangements finden Sie im Internet unter www.aytour.de oder auf Anfrage.

