



2 Wochen  
Ayurvedakur  
ab € 728

## NIKKI'S NEST

### Auf einen Blick

- ausgezeichnetes Preis-Leistungs-Verhältnis
- individuelle Betreuung
- idyllisches Resort mit familiärem Charakter
- direkt am Indischen Ozean, nicht weit vom Kovalam Strand
- Flughafen Trivandrum ca. 20 km

**Nikki's Nest** liegt im Südwesten Indiens, ca. 30 Minuten Transferzeit vom Flughafen Trivandrum, nahe dem bekannten **Strand Kovalam**. Das idyllische Resort, direkt am Indischen Ozean auf einem Hügel mit traumhaftem Ausblick auf die malerische Küste, ist liebevoll in die bestehende Vegetation eingebettet. Ein tropischer Garten mit prächtigen Orchideen umgibt die Anlage und schafft eine private Atmosphäre. Umrahmt von Nikki's Nest liegt unterhalb des Resorts ein kleiner hinduistischer Tempel.

47 im traditionellen Kerala-Stil gestaltete **Wohnlichkeiten** (Cottages, Chalets und Zimmer, davon 14 mit Klimaanlage) mit DU/WC, Telefon, Terrasse, tlw. mit Meerblick, verteilen sich auf Doppel- bzw. Einzel-Cottages, tlw. freistehenden Chalets, 8 geräumige Zimmer "Komfort" in 2 Wohngebäuden (am Restaurant und in der Nähe des Ayurvedazentrums) sowie 4 Zimmer in 2 traditionellen Holzhäusern ("Kerala House") in Meernähe und "The Nest" (mit 2 Bädern) in Poolnähe. Cottages liegen überwiegend terrassenförmig oberhalb der Badebucht. Behindertengerechte Zimmer auf Anfrage.

2 **Restaurants** mit vegetarischer und indischer Küche. Ayurveda-Gäste erhalten auf den Dosha-Typ abgestimmte Gerichte vom Buffet. Lactose- und glutenfreie Kost auf Anfrage. Kommunikationstisch für Alleinreisende.

**Swimmingpool**, direkter Zugang zum Strand, Yogahalle, Internet-PC, während der Hochsaison Kultur-, Tanzveranstaltungen auf Anfrage. Schönheitssalon mit Friseur.

**Ayurvedazentrum** und die **Herbal Beauty Clinic** mit ca. 19 Behandlungsräumen. Ein qualifiziertes Team aus Ärzten und Therapeuten führt authentische Ayurveda-Kuren durch, bereits 2003 von der Regierung Keralas mit dem „Green Leaf Award“ ausgezeichnet. Be-

sonderen Wert legt Nikki's Nest darauf, dass nicht nur die Behandlungen, sondern auch das Umfeld traditionell gehalten werden. Es wird tlw. deutsch gesprochen, Englischkenntnisse sind jedoch empfohlen. Bei Bedarf und Voranmeldung steht ein deutschsprachiger Dolmetscher bei den ärztlichen Gesprächen zur Verfügung. Während der Behandlungen der Eltern können die Kinder auf Wunsch und nach Voranmeldung beaufsichtigt werden.

Zum Ayurvedazentrum im oberen Teil der Anlage führen je nach Wohnlage Stufen oder leichte Anstiege. Einige Cottages und Wohneinheiten befinden sich in unmittelbarer Nähe des Zentrums.

Yoga und Meditation als Kurbestandteil täglich, zusätzliche Stunden sind gegen Gebühr möglich.

**Ausflugsmöglichkeiten** werden vom Hotel angeboten.

### Dschungel Erleben

Verbringen Sie nach Ihrer Ayurvedakur in Nikki's Nest Verlängerungstage in traumhafter Regenwald-Atmosphäre in der **Duke's Forrest Lodge** (ca. 62 km). Fortsetzung der Ayurvedabehandlung möglich.

Preis pro Person je Ü/VP in DZ ab € 56 (H 720/D31V), Transfers inklusive.



### Klassische Ayurvedakur (Panchakarma)

*Ayurveda, die uralte Wissenschaft vom langen Leben, ist ein natürlicher Weg, um neue Energie zu schöpfen, sich zu beleben und vollständig zu entspannen.*

*Ziel ist, das Gleichgewicht von Körper, Geist und Seele wiederherzustellen, für vollständige Gesundheit und ganzheitliches Wohlbefinden.*

- **Schwerpunkte:**
- **Panchakarma (Reinigung)**
- **Verjüngung (Rejuvenation)**

*Ideal bei Herz-Kreislauf-, Augen-, Hauterkrankungen, Diabetes, Erkrankungen der Atemwege, Nieren, Harnwege, des Nervensystems und Bewegungsapparates. Bei Stress, Schlaflosigkeit, allgemeinen Schwächezuständen, Verdauungsproblemen, hohem Blutdruck, Allergien.*

*Kontraindikationen: Akute Entzündungen, bösartige Geschwülste, Infektionskrankheiten, Tuberkulose.*

Für Ayurveda Panchakarma empfiehlt sich ein Aufenthalt von 3, besser 4 Wochen.

- ab 7 Übern./ayurvedische Vollpension (3 vegetarische Mahlzeiten pro Tag)
- Erstkonsultation, alle weiteren Konsultationen und Abschlussgespräch beim Ayurveda-Arzt, Bestimmung des Doshas
- Erstellung des individuellen Behandlungsplans abgestimmt auf den Konstitutions- und Gesundheitszustand
- ayurvedische Behandlungen (täglich ca. 2 Std.) wie z.B. Kräuter-Öl-Ganzkörpermassagen mit Kopfmassagen, teilweise synchron, Inhalationen, Panchakarma (Ayurveda-Entschlackung mit speziellen Kräutersäften), Shirodhara Öl-Stimmguss, ayurvedische Medikamente und Heilmittel im Rahmen der Ayurvedakur
- ayurvedische Tees und (warmes) Wasser
- Yoga und Meditation
- Transfer ab/bis Flughafen Trivandrum

Preise pro Person in €	Ayurvedakur ayurvedische Vollpension				Verlängerung/ Begleitperson Halbpension			
	H 722	ab 7 Ü je Ü/ayurv. VP		H 722	ab 7 Ü je Ü/HP			
		A	B		A	B		
<b>1.1.-30.9.2012</b>								
<b>Komfort</b>	DZ	D14V	56	81	D24H	42	52	
	EZ	E14V	87	112	E24H	67	84	
<b>Cottage (...1.), Chalet (...7.)</b>	DZ	D1.V	66	91	D2.H	49	55	
	EZ	E1.V	99	125	E2.H	79	90	
<b>Komfort/Klima</b>	DZ	D15V	69	94	D25H	49	61	
	EZ	E15V	99	125	E25H	79	101	
<b>Cottage/Klima (...2.), Kerala House (...3.)</b>	DZ	D1.V	78	103	D2.H	55	67	
	EZ	E1.V	112	137	E2.H	90	112	
<b>The Nest</b>	DZ	D16V	97	109	D27H	64	83	
	EZ	E16V	150	181	E27H	107	141	
<b>Saison: A = 1.4.-30.9. B = 1.1.-31.3.</b> <b>VP-Zuschlag</b> Verl./Begleitp. (=...V) € 11/Tag. Während des jährlichen Tempelfestes vom 19.1.-28.1.12 ist mit Lärmbeeinträchtigung zu rechnen. Für diese Tage wird eine Ermäßigung von 25% gewährt. <b>Ayurvedakur</b> bis 31.3.12 <b>9 = 8 / 24 = 22</b> und 1x Halbtagsausflug in die Stadt oder 1x Village Back Water Tour (ca. 2-3 Std.).								

**ANREISE Flughafen: Trivandrum (TRV)**, ca. 20 km. **Flugpreis nach Trivandrum inklusive Transfer** ab € 679 mit SriLankan Airlines via Colombo und Oman Air via Muscat. Fluginformationen sowie Flüge mit Emirates und Qatar Airways siehe letzte Seiten oder via CRS. **Transfer** ab/bis Flughafen Trivandrum für Begleitperson € 25 p.P. (hin & zurück).  
**INFOS Visum/Gesundheitsvorschriften** siehe letzte Seiten.