



2 Wochen
Ayurvedakur
ab € 1040

SOMATHEERAM AYURVEDIC HEALTH RESORT

Auf einen Blick

- direkt an weißen Sandstränden
- eines der besten Ayurveda-Zentren
- mehr als 30 verschiedene Ayurveda-Anwendungen
- deutschsprachige Gästebetreuung

Kerala in Südindien: tropisches immergrünes, faszinierendes Land. Von Palästen, traditionellen Dörfern, Naturschutzparks und Tee-Plantagen bis hin zu den romantischen Bootsfahrten durch die Backwaters.

Somatheeram, an der malerischen Küste Malabas, mehrfach ausgezeichnetes ayurvedisches Kompetenzzentrum, Yoga & Meditation mit Urlaubsatmosphäre, eingebettet in einem natürlichen subtropischen Garten (Hanglage). Traumhaftes Panorama. Ein Ort der Ruhe, zum Erholen, in der Nähe des Dorfes Chowara. Somatheeram wurde 1990 als erstes ayurvedisches Resort Indiens mit westlichem Standard gegründet. Europäisch-indisches Management, viele Stammgäste (Inhaber spricht Deutsch). Ideal für gesundheitsbewusste Gäste, die authentisches Ayurveda im Ursprungsland erleben möchten, ohne auf Komfort & Qualität verzichten zu müssen.

Flughafen Trivandrum, Hauptstadt Keralas ca. 30 Min. (21 km), Touristenzentrum Kovalam 9 km.

66 Wohneinheiten im typisch indischen Stil, mit Dusche/WC, Deckenventilator, Moskitonetz, Wasserkocher, Telefon (einige Wohneinheiten haben Fensterläden ohne Glas). Die Entfernung der Zimmer zum Strand beträgt je nach Lage 1 bis 5 Minuten. **Cottages** aus Natur- oder Ziegelsteinen, die bis auf wenige Ausnahmen jeweils als Doppelzimmer ausgelegt sind. Die **Special Cottages** sind geräumiger, freistehend und bieten einen Meerblick, je nach Lage entweder direkt vom Zimmer oder von der vorgelagerten Terrasse. Die **Kerala Häuser** wurden nach Restauration neu aufgebaut, jedes ist ein Unikat mit 2-4 Wohneinheiten. **Kerala Standard** und geräumigere **Deluxe** Zimmer mit Schlafzimmer plus Badezimmer. Je nach Haus ist der zusätzliche Wohnbereich entweder im Schlafzimmer integriert oder separat. **Sidhartha**, die Deluxe Suite mit Wohn- & Schlafzimmer, Terrasse und Panoramameerblick. Außenbadezimmer.

Restaurant mit Blick aufs Meer, typgerechte ayurvedisch-vegetarische Ernährung, auch zum Abnehmen und Entschlacken, individuell auf das Dasha des Gastes abgestimmt. Verschiedene Obstsorten, frisch gepresste Säfte und viele Gewürze. Typisch südindische, europäische & chinesische Spezialitäten gegen Zuschlag.

Meeting Point für Kulturveranstaltungen, Speisen & Entspannen bei Sitar & Tabla-Musik oder während der Darbietung von Tanzveranstaltungen.

Rezeption, Lobby, Saftbar, Ayurveda-Souvenir-Shop, Kräutergarten, Schneiderei, Internet- und E-Mail-Terminal, Wäsche- und 24-Std.-Zimmerservice, Autovermietung inkl. Guide, Geldwechsel. Schöner Swimmingpool, direkter Zugang zum Meer (Liegen-, Sonnenschirm- und Handtuchservice).

Somatheeram Ayurvedacenter. Mehr als 30 Ayurvedaanwendungen, 13 Ärzte und ca. 70 Therapeuten. Ein deutschsprachiger Übersetzer hilft bei der ärztlichen Untersuchung und den Kuranwendungen. Yogahalle.

🏆 "Best Ayurveda Resort"

Gewinner des "FIT Health & Wellness Award 2011"
Bewertet wurde nach Kriterien, wie Serviceleistung, Hotelausstattung und Ayurvedaangebot.

Zehnmal „Best Ayurvedic Centre“
Ausgezeichnet vom Tourismus Department des Bundesstaates Kerala.

fit inklusive

- Bootstour auf den Backwaters (Halbtagsausflug)
- Transfers ab/bis Flughafen Trivandrum



Kerala Häuser

Klassische Ayurvedakur (Panchakarma)

Ayurveda – Lebensphilosophie, die sich mit der Wahrung eines langen, vor allem gesunden Lebens im Sinne eines ausgeglicheneren Lebensstils in allen Aspekten, sei es Körper, Geist o. Seele, beschäftigt; Sanskrit: „Ayus“ = Leben, „Veda“ = das Wissen.

Nicht nur die Behandlung von Krankheiten sondern die **Vorbeugung, Regeneration, Gewichtsabnahme, Verbesserung des Wohlbefindens und Anti Aging** durch Entschlackungs- & Vitalisierungsbehandlungen stehen dabei im Vordergrund.

Ideal bei/für Gelenkschmerzen, Rheuma, Arthritis, Bewegungsapparat, Herz-, Kreislauf, Diabetes, Spondylitis, Atemwege, Asthma, Nieren und Harnwege, Nervensystem, neurologische Störungen, Migräne und Teillähmungen etc. Auch unspezifische Symptome werden behandelt sowie Stress, Schlaflosigkeit, allgem. Schwächezustände, Verdauungsprobleme, hoher Blutdruck, Allergien. Kontraindikationen: Akute Entzündungen, bösartige Geschwülste, Infektionskrankheiten, Tuberkulose.

- ab 7 Übern./ayurved. Vollpension inklusive ayurvedische Getränke (Tees und Wasser)
- Konsultationen durch den Ayurveda-Arzt, Pulsdiagnose, Bestimmung des Konstitutionstyps, Erstellung eines individuellen Behandlungs- und Ernährungsplans, täglich Arztkontrolle, Enduntersuchung
- alle Ayurveda-Anwendungen, ayurvedische Medizin und Heilmittel nach Verordnung des Arztes wie z.B. Ganzkörper-Synchronmassagen, Kräuterbäder, Kopfmassagen, Darmreinigung, Öl-Stimmguss
- Yoga in der Gruppe
- **fit inklusive**

Deutschsprechende Gästebetreuung

📌 Verbinden Sie Ihren **Ayurvedaaufenthalt** mit einer **individuellen Indien-Rundreise**, siehe Seite 279 und www.fitreisen.de

Preise pro Person in €		Ayurveda Panchakarma ayurvedische Vollpension			Aufenthalt/Begleitperson ohne Kur				
		H 737	ab 7 Ü je Ü/VP/Kur		H 737	ab 7 Ü je Ü*			
1.12.2011-31.10.2012		A	B	C	A	B	C		
Cottages	Garten	DZ D11V	104	116	122	D21U	28	40	46
		EZ E11V	126	148	158	E21U	50	72	83
	Spezial	DZ D12V	124	140	150	D22U	48	64	74
Kerala	Standard	EZ E12V	160	188	205	E22U	85	115	132
		DZ D13V	142	162	174	D23U	66	87	99
	Deluxe	EZ E13V	193	227	249	E23U	119	157	179
		DZ D14V	157	189	206	D24U	82	116	134
Sidhartha	Deluxe	EZ E14V	219	278	307	E24U	147	208	239
	Suite	DZ D15V	182	226	248	D25U	99	143	165
		EZ E15V	261	340	379	E25U	179	258	296

Saison: A = 1.5.-31.10. B = 1.12.-19.12./16.2.-30.4. C = 20.12.-15.2.
***Zuschlag/Tag für ayurved. Mahlzeiten:** Frühstück (...G) € 7, HP (...H) € 20, VP (...V) € 33, nicht ayurved. Mahlzeiten: Frühstück € 8, HP € 22, VP € 36 (bitte unter Bemerkungen angeben).
 Reservierung eines bestimmten Zimmers auf Anfrage. Zuschlag von 5%. Klimaanlage auf Anfrage. Obligatorischer Zuschlag **Weihnachten** (25.12.) € 40, **Silvester** (31.12.) € 50.
 ! 14=10 / 21=15 / 28=20 Cottage Garten o. 14=12 / 21=18 / 28=24 Cottage Spezial bei Ayurvedaakuren 1.5.-31.7./1.9.-30.9.12. 5% / 10% Longstay ab 21 / 28 Ü. 5% Stammkundenrabatt. (Angebote sind nicht kumulierbar, außer Stammkundenrabatt).

ANREISE Flughafen: Trivandrum (TRV), ca. 21 km, **Cochin (COK)**, ca. 275 km. **Flugpreis nach Trivandrum inkl. Transfer ab € 679** mit SriLankan Airlines via Colombo und Oman Air via Muscat. Weitere Fluginformationen, Rail & Fly sowie Flüge mit Emirates und Qatar Airways siehe letzte Seiten od. via CRS.

INFOS Visum/ Gesundheitsvorschriften siehe letzte Seiten. **Kinderermäßigung:** 2 Erw. + 1 Kind bis (0-11,9 J.) 100% auf Ü.