

Ihre Yoga- und Ayurveda-Reise nach Kerala mit Thomas Held



Ihr Hotel: Somatheeram Ayurveda Resort

Ihre Urlaubsregion

Kerala, eine der beliebtesten touristischen Regionen Südindiens, zeichnet sich durch ein warmes, tropisches Klima, die kilometerlangen Sandstrände der Malabarküste, die Backwaters, Wasserfälle sowie Naturschutzgebiete mit großem Wildbestand aus.

Ihr Ayurveda-Resort

Das terrassenförmig angelegte Somatheeram Ayurveda Resort, nur 9 km vom bekannten Kovalam Strand entfernt, liegt neben dem Schwesterhotel Manaltheeram (ca. 10 Min.) auf einem grünen Hügel mit traumhaftem Blick auf das Meer. Den feinsandigen Chowara Strand (Liegestühle, Sonnenschirme, Strandtücher inkl., vor dem Baden am Strand befragen Sie bitte den Lifeguard) erreicht man über eine Treppe oder mit dem neuen Fahrstuhl (geplante Fertigstellung November 2016).

So wohnen Sie

In traditioneller indischer Bauweise errichtet, fügen sich die strohgedeckten Cottages harmonisch in die tropische Gartenlandschaft ein. Alle 80 Zimmer sind mit DU/WC, Telefon, Deckenventilator und Sitzmöglichkeiten im Garten und auf der Terrasse ausgestattet. Garden Cottage mit Gartenblick, Spezial Cottage mit seitlichem Meerblick. Traditionelle, geräumige Kerala Häuser mit großen Bädern. Kerala Deluxe (mit komb. Wohn- und Schlafräum) und Kerala Suite (mit getrenntem Wohn- und Schlafräum) zusätzl. mit Klimaanlage sowie einem traumhaften Blick auf das Meer. 24-Std.-Zimmerservice.

Speisen & Genießen

Mit Meerblick und abwechslungsreichem ayurvedischen Buffet, landestypischen, internationalen sowie vegetarischen Mahlzeiten. Die Gerichte sind nach Dosha-Typ gekennzeichnet, sodass die Mahlzeiten nach individuellem Ernährungsplan zusammengestellt werden können.

Ayurveda-Center

Auf ca. 5.250 qm, prämiert mit dem "Green Leaf Award", sowie "Best Approved and Classified Ayurveda Center in Kerala 2013-14" vom "Department of Tourism Government of Kerala", der höchsten Auszeichnung für authentisches Ayurveda. 24 Massage- und 5 Behandlungsräume, Sauna und Dampfbad. Mehr als 30 verschiedene Ayurveda-Anwendungen werden unter Aufsicht von 20 qualifizierten Ayurveda-Ärzten und Spezialisten verschiedener Fachrichtungen sowie ayurvedischen Therapeuten durchgeführt. Das Resort ist spezialisiert auf Panchakarma & Rasayana, worunter man die ganzheitliche Regeneration & Entschlackung versteht. Der resorteigene Garten mit mehr als 600 Pflanzen- und Kräuterarten liefert die Inhaltsstoffe der ayurvedischen Kräutermedizin, die in der hauseigenen ayurvedischen Apotheke hergestellt wird. Die ergänzend verwendete ayurvedische Medizin besteht ausschließlich aus pflanzlichen Produkten. Yoga und Meditation unter der Anleitung eines erfahrenen Gurus helfen dabei, die Gedanken zu ordnen und sich selbst zu finden. Auf Wunsch deutsch sprechende Übersetzer.

Soma Ayurveda Schönheitsklinik mit Körper-, Gesichts- und Haarbehandlungen, individuell auf den Dosha-Typ abgestimmt.

Freizeit

Seit September 2015 lädt ein neuer Swimmingpool (8 x 17 m) zum Erfrischen ein. Internet-Café, Schneiderei, Souvenirshop. Kulturelles Abendprogramm mit traditionellen Tänzen und Musik. Auf Wunsch organisiert das Resort für Sie Ausflüge in die Umgebung.

Preise, Leistungen & Bedingungen

Reisetermin: 29.9. - 09.10.2016 (9 Übernachtungen im Hotel)

Preise Kategorie **Special Cottage AC (klimatisiert):**

Unterbringung in einem **Double Special Cottage AC** (2 Personen Belegung):
Gesamtpreis: **€ 2299,00 €*** pro Person

Unterbringung in einem **Single Special Cottage AC** (DZ zur Alleinbenutzung)
Gesamtpreis: **€ 2799,00 €*** pro Person

Folgende Leistungen sind im obengenannten Preis eingeschlossen:

- Ayurvedische Vollpension (vegetarisch) inkl. ayurvedischer Getränke
- Konsultation beim Ayurvedaarzt
- Ayurveda-Anwendungen nach Verordnung des Arztes (ca. 2 Stunden pro Tag)
- Nutzung der Yogahalle außerhalb der internen Yogastunden
- Täglich Yoga mit Thomas Held
- Trip zum Sivananda Ashram
- Trivandrum Sightseeing Tour
- Flug Frankfurt – Trivandrum - Frankfurt
- Transfer ab/bis Flughafen Trivandrum

* **Mindestteilnehmer: 10 Personen**

Es gelten die Reisebedingungen von FIT Gesellschaft für gesundes Reisen mbH, die Sie unter <https://www.fitreisen.de/footer/fit-reisebedingungen/> nachlesen können.

Mit freundlichen Grüßen
FIT Gesellschaft für gesundes Reisen mbH

i.A. Sandra Joksch