

# Ayurveda-Kuren in Kerala/Südindien

## Sich erholen und damit etwas Gutes tun



Ihr Hotel in traditioneller Bauweise



Stirnguss



Abendstimmung an Ihrem Hotelpool

### Freuen Sie sich auf...

- Erholung und Entspannung bei authentischen ayurvedischen Behandlungen
- Ihr familiäres Hotel direkt am Strand inmitten einer exotischen Gartenanlage
- Einblicke in die Tradition und Kultur Indiens

### Ihr Bethesda Strand-Resort

Schon wenn Sie durch das Eingangsportal treten, empfängt Sie Meeresrauschen, ein exotisch-duftender Garten und das Gefühl, einen ganz besonderen Ort gefunden zu haben. Genießen Sie ein Bad im Meer oder **Pool**, entspannen Sie in der Hängematte – hier finden Sie die idealen Voraussetzungen für einen erholsamen Urlaub.

Die **Unterkünfte** wurden harmonisch in die Gartenanlage integriert. Allen Zimmern gemeinsam ist die gelungene Kombination von traditioneller Bauweise aus natürlichen Materialien mit den Annehmlichkeiten westlicher Standards wie europäische Bäder mit Dusche/WC, Klimaanlage oder Ventilator, Tisch und Sitzgelegenheit.

**Verpflegung:** Bei Buchung der Ayurvedakuren ist Vollpension im Reisepreis enthalten. Ihre Mahlzeiten nehmen Sie im überdachten Terrassenrestaurant mit Blick über das Meer ein. Angeboten werden vorwiegend vegetarische Speisen, die auf traditionell indische und ayurvedische Art zubereitet werden.

**„Urlaub mit Sinn“:** Besonders erwähnenswert sind die wohlthätigen Projekte, wie z.B. zwei Waisenhäuser sowie ein kleines Krankenhaus, welche das Hotel seit vielen Jahren mit Hilfe seiner erwirtschafteten Überschüsse finanziert. **Ihr Urlaub trägt somit dazu bei, dass direkt geholfen wird. Ein Besuch der Projekte kann vor Ort organisiert werden.**

### Umgebung/Freizeit

Das Hotel befindet sich ca. 9 km von Kovalam und ca. 18 km vom Flughafen Trivandrum entfernt. Umgeben von Fischerdörfern, Plantagen, Tempeln, quirligen Strassen und lokalen Märkten finden Sie hier eine Oase der Ruhe.

Täglich können Sie am **Yoga- und Meditationsunterricht** teilnehmen (englischsprachig, Gebühr € 5,-/Std.). Abhängig von der Gästeanzahl bietet das Hotel **Kulturprogramme** wie z.B. **Tanzaufführungen und Musikabende** an.

Neben vor Ort angebotenen Ausflügen können Sie in Eigenregie Fahrten per Tuk Tuk oder Taxi unternehmen, z.B. nach **Trivandrum**, in die **Backwaters**, zum **Padmanabhapuram-Palast** oder auch nach **Kanyakumari**.

### Authentisches Ayurveda

Ayurveda heißt übersetzt „die Lehre vom Leben“ und ist eine in Indien seit Jahrhunderten praktizierte Lebensart. Es handelt sich dabei um eine ganzheitliche Heilwissenschaft, welche präventiv zur Erhaltung des Wohlbefindens oder auch zur Behandlung spezifischer Störungen des Organismus eingesetzt werden kann.

Angeboten werden Einzelbehandlungen und komplette Ayurvedakuren. Bei den Kuren erhalten Sie je nach Konstitution täglich vier bis fünf Behandlungen. Der ayurvedische Arzt des Hauses erstellt nach einer ausführlichen Erstuntersuchung einen individuell auf Sie abgestimmten Behandlungsplan, aufgrund dessen Sie die Anwendungen und Ernährungsrichtlinien erhalten. Wir empfehlen folgende Kuren:

### Verjüngungs- oder Revitalkur

Sie erhalten verschiedene Massagen mit medizinischen Ölen und Cremes sowie Dampfbäder. Die Behandlungsdauer liegt täglich zwischen 90 Minuten und 2 Stunden. Körper und Geist sollen verjüngt, die Haut gestrafft und alle Systeme des Körpers belebt werden.

Dauer	Saison A	Saison B	Saison C
	Reisepreise (Kur und Aufenthalt) in €		
7 Tage	740,-	610,-	810,-
14 Tage	1.460,-	1.210,-	1.590,-

### Entschlackungsprogramm

Ziel ist es, den gesamten Körper zu reinigen und ein Gleichgewicht der Körperfunktionen herzustellen. Massagen, verschiedene ayurvedische Spezialbehandlungen, Dampfbäder und ausgewählte Medizin sind Teil dieses Programms.

Dauer	Saison A	Saison B	Saison C
	Reisepreise (Kur und Aufenthalt) in €		
7 Tage	760,-	630,-	830,-
14 Tage	1.490,-	1.260,-	1.650,-

### Schlankheitskur

Sie erhalten verschiedene Massagen mit Kräuterölen und Kräuterpuder, Dampfbäder und nehmen Kräutersäfte und -tees zu sich. Eine große Rolle bei dieser Kur spielt die Einhaltung des individuell abgestimmten Ernährungsplanes.

Dauer	Saison A	Saison B	Saison C
	Reisepreise (Kur und Aufenthalt) in €		
21 Tage	2.100,-	1.730,-	2.290,-
28 Tage	2.800,-	2.310,-	3.050,-

**Einzelheiten zu Reisezeit/Klima, Gesundheit und Reisepapieren finden Sie auf der linken Seite.**

### Jede Woche Anreise/Flug

**Diese Reise wird jede Woche angeboten.**

Gerne buchen wir Ihren individuellen Flug ab allen größeren deutschen Flughäfen nach Trivandrum und zurück in der Economy-Klasse zum Preis **ab € 580,-** (vorbehaltlich Verfügbarkeit; inkl. Steuern und Gebühren).

**Rail&Fly-Ticket** (nur in Verbindung mit SKR-Flug buchbar): € 49,- (2. Kl.).

### Saisonzeiten

**Reisenummer: IN0AKAY**

<b>Saison A</b>	01.01.10-31.03.10 (EZ-Zuschlag: € 40,-/Tag)
<b>Saison B</b>	01.04.10-30.09.10 (EZ-Zuschlag: € 30,-/Tag)
<b>Saison C</b>	01.10.10-31.03.11* (EZ-Zuschlag: € 45,-/Tag)

\*Preisanpassungen für 2011 vorbehalten.

### Verlängerungen

und weitere Ayurvedakuren auf Anfrage möglich. Preis für Zusatz-Übernachtung im Doppelzimmer mit Frühstück:

Saison A:	€ 52,-
Saison B:	€ 35,-
Saison C:	€ 55,-

### Im Preis enthalten

- Transfer Flughafen Trivandrum – Hotel und zurück (ab einer Woche Ayurvedakur)
- Unterbringung für die angegebene Anzahl der Nächte gemäß Ayurvedaprogramm im Doppelzimmer mit Meerblick, Dusche/WC lt. Beschreibung
- Vollpension mit vegetarischer Ayurvedakost
- Ayurveda-Kur lt. Beschreibung inkl. täglicher Anwendungen und Medikamente
- deutsch- oder englischsprachige Betreuung

Keine **Versicherungen** im Reisepreis enthalten. Wir empfehlen den Abschluss einer Reiserücktrittskosten-Versicherung.

**Da es keine Mindestteilnehmerzahl gibt, garantieren wir die Durchführung der Reise!**

**Preis (ohne Flug) ab € 610,-**  
(vgl. mittlere Spalte)