



KUREN VOM SPEZIALISTEN GECCO-TOURS



SÜD-INDIEN



SOMATHEERAM AYURVEDIC HEALTH RESORT

Somatheeram ist ein vollkommener Urlaubsort, um dem Alltag zu entfliehen und bei Ayurveda zu regenerieren und zu gesunden. Es liegt an der malerischen Malabarküste, nur 21 km entfernt vom internationalen Flughafen in Trivandrum, der Hauptstadt Keralas. Sie wohnen hier inmitten paradiesisch üppiger Natur. Sanft schmiegt sich die weitläufige Anlage vom mit Palmen, tropischen Gewächsen und Heilpflanzen bewachsenen Hang hinunter zum weißen, nahezu menschenleeren Sandstrand.

UNTERKUNFT:

Die naturnahen Unterkünfte spiegeln die einzigartige traditionelle Architektur Keralas wider. Die aus Natur- oder Ziegelsteinen gebauten Häuschen mit strohbedeckten Dächern verteilen sich in 6 Kategorien über das gesamte Anwesen und sind alle mit einer (abschaltbaren!) Klimaanlage ausgestattet.

COTTAGE STANDARD: liegen im oberen Teil des Resorts. Sie sind einfach, aber zweckmäßig ausgestattet und verfügen über ein Wohn-/ Schlafzimmer mit Doppelbett, Moskitonetz, Ventilator, Telefon, Schreibtisch und Stühlen; ein kleines Bad und eine Terrasse mit Sitzgelegenheiten.

COTTAGE SPEZIAL: Die Bungalows liegen im unteren, meeresnahen Teil der Anlage. Sie sind geräumiger, freistehend und bieten vom Zimmer oder von der Terrasse aus einen schönen Ausblick auf das Meer.

DELUXE COTTAGES (neu!): Durch die bevorzugte Lage innerhalb des Resorts, bieten die Deluxe Cottages einen schönen Meerblick. Die Räume sind lichtdurchflutet und haben ein modernes und dennoch traditionelles Ambiente.

KERALA STANDARD: Die traditionellen, historischen Kerala-Häuser verfügen jeweils über mehrere Wohneinheiten, die separat gemietet werden können.

KERALA DELUXE: Die Deluxe-Einheiten sind geräumiger und können je nach Haus noch ein separates Wohnzimmer aufweisen.

SIDHARTA SUITE: Luxuriöses, aus Granit erbautes rundes Haus neben dem neuen Pool; bestehend aus einem großzügigen Wohnzimmer, Kingsize-Schlafzimmer und Terrasse haben Panoramablick, Open-Air-Badegarten.

Für alle Kategorien gilt, dass der Meerblick durch dichten Baumbestand beeinträchtigt sein kann, wie überall im exotischen Kerala.



THERAPIEZENTRUM

Bereits 10x wurde das SOMATHEERAM HEALTH RESORT von der Landesregierung Keralas als bestes ayurvedisches Zentrum ausgezeichnet und gilt als eine der führenden Ayurvedaanlagen in Indien und weltweit.

Es steht seit unter Leitung von Dr. Raman, dem ehemaligen Ayurveda-Direktor der Landesregierung Keralas. Ein großes Team von rund 11 Ärzten/-innen und ca. 50 erstklassig ausgebildeten Therapeuten/-innen steht ihm zur Seite. Aus über 350 Heilpflanzen werden die Ayurveda-Produkte unter größter Sorgfalt nach traditionellen Palmbblatt-Rezepten aber auch neuesten Ergebnissen aus dem eigenen Forschungsinstitut hergestellt.

Damit ein auf Sie individuell zugeschnittener Behandlungs- und Speiseplan zusammengestellt werden kann, werden Ihre gesundheitlichen Probleme bzw. Ihre Erwartungen an die Kur anhand eines Fragebogens (deutsch- od. englisch) erfasst und eine eingehende Untersuchung durchgeführt. Auf Wunsch steht Ihnen hierbei ein **deutschsprachiger Übersetzer** hilfreich zur Seite. Täglich wird von den Ärzten die Effektivität der Kur beurteilt und die Anwendungen gegebenenfalls variiert.

DIE AYURVEDA-BEHANDLUNGEN:

Das Somatheeram ist bekannt für besonders hochwertige Ayurveda und bietet Ihnen verschiedene Spezialanwendungen die Sie kaum woanders finden werden. Das Resort kann beachtliche Heilungserfolge vorweisen, insbesondere bei chronischen Krankheitsbildern wie Rheuma, Arthritis und sogar Schuppenflechte.

Auf der Basis der klassischen Panchakarma werden 15 verschiedene Kur-Pakete angeboten, wie z.B: VERJÜNGUNGSKUR, KÖRPERREINIGUNG, GEWICHTSREDUZIERUNG, KÖRPER-IMMUNISATION, STRESS- MANAGEMENT, SCHÖNHEITSPFLEGE, SCHUPPENFLECHTEN-BEHANDLUNG, RÜCKENKUR...

Mehr als 40 verschiedene, authentische Behandlungsarten kommen dabei zur Anwendung.

Begleitend zur Kur lädt der großartige Meister morgens & abends für 90 Minuten zu YOGA/MEDITATION ein.

Kurprogramm:	REVITALISIERUNG, PANCHAKARMA BODY PURIFICATION - DETOX				STRESS-MANAGEMENT BURN OUT		GEWICHTSABNAHME IMMUNISATION	
	14 Nächte inkl. Vollpension & Ayurveda		21 Nächte inkl. Vollpension & Ayurveda		14 Nächte inkl. Vollpension & Ayurveda		21 Nächte inkl. Vollpension & Ayurveda	
2023 - 2024	Einzelbelegung	Doppelbelegung	Einzelbelegung	Doppelbelegung	Einzelbelegung	Doppelbelegung	Einzelbelegung	Doppelbelegung
01.Juni – 30.Juli 23								
Standard Cottage	1.558 €	1.313 €	2.337 €	1.970 €	2.009 €	1.744 €	2.528 €	2.161 €
Special Cottage	2.547 €	1.987 €	3.820 €	2.981 €	3.154 €	2.582 €	4.016 €	3.195 €
Deluxe Cottage	2.939 €	2.178 €	4.409 €	3.267 €	3.463 €	2.701 €	4.605 €	3.445 €
Kerala Standard	3.249 €	2.416 €	4.873 €	3.624 €	3.832 €	2.987 €	5.105 €	3.820 €
Kerala Deluxe	3.665 €	2.630 €	5.498 €	3.945 €	4.260 €	3.273 €	5.712 €	4.177 €
Sidhartha Suite	4.177 €	2.904 €	6.265 €	4.355 €	4.808 €	3.534 €	6.480 €	4.587 €
01. – 30. August 23								
Standard Cottage	2.226 €	1.876 €	3.339 €	2.814 €	2.870 €	2.492 €	3.612 €	3.087 €
Special Cottage	2.996 €	2.338 €	4.494 €	3.507 €	3.710 €	3.038 €	4.725 €	3.759 €
Deluxe Cottage	3.458 €	2.562 €	5.187 €	3.843 €	4.074 €	3.178 €	5.418 €	4.053 €
Kerala Standard	3.822 €	2.842 €	5.733 €	4.263 €	4.508 €	3.514 €	6.006 €	4.494 €
Kerala Deluxe	4.312 €	3.094 €	6.468 €	4.641 €	5.012 €	3.850 €	6.720 €	4.914 €
Sidhartha Suite	4.914 €	3.416 €	7.371 €	5.124 €	5.656 €	4.158 €	7.623 €	5.397 €
01. – 30. September 23								
Standard Cottage	2.003 €	1.688 €	3.005 €	2.533 €	2.583 €	2.243 €	3.251 €	2.778 €
Special Cottage	2.696 €	2.104 €	4.045 €	3.156 €	3.339 €	2.734 €	4.253 €	3.383 €
Deluxe Cottage	3.112 €	2.306 €	4.668 €	3.459 €	3.667 €	2.860 €	4.876 €	3.648 €
Kerala Standard	3.440 €	2.558 €	5.160 €	3.837 €	4.057 €	3.163 €	5.405 €	4.045 €
Kerala Deluxe	3.881 €	2.785 €	5.821 €	4.177 €	4.511 €	3.465 €	6.048 €	4.423 €
Sidhartha Suite	4.423 €	3.074 €	6.634 €	4.612 €	5.090 €	3.742 €	6.861 €	4.857 €
01. – 30. Oktober 23								
Standard Cottage	2.507 €	1.991 €	3.761 €	2.986 €	3.100 €	2.570 €	3.988 €	3.194 €
Special Cottage	3.440 €	2.570 €	5.160 €	3.856 €	4.082 €	3.226 €	5.368 €	4.082 €
Deluxe Cottage	3.893 €	2.785 €	5.840 €	4.177 €	4.511 €	3.415 €	6.086 €	4.366 €
Kerala Standard	4.360 €	3.112 €	6.539 €	4.668 €	5.040 €	3.818 €	6.785 €	4.876 €
Kerala Deluxe	5.166 €	3.528 €	7.749 €	5.292 €	5.809 €	4.221 €	7.995 €	5.557 €
Sidhartha Suite	6.212 €	4.171 €	9.318 €	6.256 €	6.917 €	4.838 €	9.545 €	6.521 €
1.Nov. - 19.Dez. 23 1. - 30. April 2024								
Standard Cottage	2.786 €	2.212 €	4.179 €	3.318 €	3.444 €	2.856 €	4.431 €	3.549 €
Special Cottage	3.822 €	2.856 €	5.733 €	4.284 €	4.536 €	3.584 €	5.964 €	4.536 €
Deluxe Cottage	4.326 €	3.094 €	6.489 €	4.641 €	5.012 €	3.794 €	6.762 €	4.851 €
Kerala Standard	4.844 €	3.458 €	7.266 €	5.187 €	5.600 €	4.242 €	7.539 €	5.418 €
Kerala Deluxe	5.740 €	3.920 €	8.610 €	5.880 €	6.454 €	4.690 €	8.883 €	6.174 €
Sidhartha Suite	6.902 €	4.634 €	10.353 €	6.951 €	7.686 €	5.376 €	10.605 €	7.245 €
20.Dez. - 31.März 24								
Standard Cottage	3.290 €	2.576 €	4.935 €	3.864 €	4.032 €	3.276 €	5.208 €	4.116 €
Special Cottage	4.354 €	3.206 €	6.531 €	4.809 €	5.096 €	3.962 €	6.825 €	5.082 €
Deluxe Cottage	4.956 €	3.486 €	7.434 €	5.229 €	5.684 €	4.200 €	7.707 €	5.502 €
Kerala Standard	5.544 €	3.892 €	8.316 €	5.838 €	6.356 €	4.690 €	8.610 €	6.153 €
Kerala Deluxe	6.650 €	4.508 €	9.975 €	6.762 €	7.462 €	5.292 €	10.227 €	7.014 €
Sidhartha Suite	7.840 €	5.180 €	11.760 €	7.770 €	8.638 €	5.964 €	12.075 €	7.980 €

Preise sind vorhanden bis 30.09.2024, aber das Sommerangebot 2024 ist noch nicht geklärt

Die Rabatte für die Sommer- und Herbstangebote (JUNI/JULI/SEPTEMBER/OKTOBER) wurden in obiger Preisliste bereits abgezogen!

Rabatte sind nicht untereinander kombinierbar, bitte fragen Sie Ihren Preis an!

Die Preise beinhalten:

- ❖ Transfer von/zum Flughafen TRIVANDRUM (ab 7 Tg.Kur)
- ❖ Übernachtungen & Ayurvedische Vollpension, Kräutertees
- ❖ Ärztliche Untersuchungen, individueller Behandlungs- und Speiseplan
- ❖ Tägliche ayurvedische Anwendungen; ayurvedische Medikamente
- ❖ Tägliche Teilnahme möglich an Yoga & Meditations-Unterricht
- ❖ Kulturprogramm; Kochvorführung, Ayurveda-Seminar/Vorträge
- ❖ ab 14 Tg.Kur: ½ Tag Bootsfahrt durch die Backwaters

Die Preise beinhalten NICHT:

- ❖ Flüge nach/ab Trivandrum (tagesaktuelle Preise auf Anfrage)
- ❖ Ayurvedische Anwendungen, die Sie zusätzlich nehmen
- ❖ Ausflüge, die Sie selbst vor Ort machen
- ❖ Persönliche Ausgaben für Trinkgelder, Telefon, Taxis...
- ❖ Weihnachts- (50 €) und Silvester-Dinner (60 €)

- Check-In: 12 Uhr / Check-Out: 10 Uhr



KUREN VOM SPEZIALISTEN **GECCO-TOURS**



SÜD-INDIEN

RESORT-EINRICHTUNGEN:

Rezeption mit Geldwechsel und Akzeptanz von Kreditkarten; Ausflugs- und Taxi-Service; Schneiderei, Ayurveda-Shop, Souvenir-Shop, Wäscheservice, Zimmerservice, Internet-Cafe, Yogahalle; Liegen, Sonnenschirme, Tücher am Strand und Pool; Hängematten und Liegestühle stehen in der Anlage und den Cottages bereit.



RESTAURANT: Das Ärzte-Forschungsteam hat einen ayurvedischen Speiseplan von etwa 250 Gerichten zusammengestellt. Diese werden Ihnen im hauseigenen Restaurant und auf Wunsch auch auf der eigenen Terrasse serviert. Begleitpersonen können *a la carte* essen. Es wird neben speziell auf den Konstitutionstyp zugeschnittener vegetarischer Ayurveda-Kost auch indische-, europäische- u. chinesische Küche serviert.

UNTERHALTUNG / AUSFLÜGE: Sie können im Pool schwimmen, einen Spaziergang am Strand machen oder im Garten in der Hängematte schaukeln, lesen und entspannen. Zur Monsunzeit ist durch die Brandungswellen das Schwimmen nicht oder nur für geübte Schwimmer möglich. Abends vermitteln Tanz- und Musikveranstaltungen einen Eindruck von der Kultur Südindiens. Ausflugsziele: Trivandrum (30min. Fahrt); Padmanabhapuram Palast; Kovalam (9km); Cochin; Cape Comorin. Ausflüge mit Hausbooten führen zu den Lagunen der Backwaters.



LAGE: Süd-Indien, im Bundesstaat Kerala, auf einem sanft ansteigenden Hügel über dem Meer. Die 21km-Fahrt vom Flughafen Trivandrum dauert nur ca. 30 Minuten. Der belebte Badeort Kovalam liegt ca. 9km südlich.

FAZIT:

Das SOMATHEERAM HEALTH RESORT bietet eine wunderbare Kombination von Urlaubs-, Gesundheits-, Yoga- und Meditationsprogrammen an. Mit exklusiven Behandlungsmethoden wird die Balance von Körper, Geist und Seele wiederhergestellt. Entsprechend den hohen Auszeichnungen, gehört das SOMATHEERAM weltweit zu den besten Ayurveda-Resorts. Absolut empfehlenswert für Kurgäste, die sich nicht nur erholen möchten, sondern Heilung bzw. Linderung von chronischen Erkrankungen suchen. Beste Ayurveda in paradiesischer Kulisse!

