



KUREN VOM SPEZIALISTEN GECCO-TOURS



W-INDIEN / GOA



SwaSwara "Die Stimme in mir"

Verheißungsvoll klingt der Name dieses luxuriösen Life-Style-Resorts der renommierten *cgh-earth Hotelgruppe*. Das 2006 eröffnete SwaSwara liegt in einem Palmenhain, oberhalb des zauberhaften *Om-Beach*, einem der schönsten Strände Indiens, nahe **GOA**. Die großflächige Anlage von rund 12ha gewährt Ruhe und Privatsphäre in den 24 Stein-Bungalows mit Blick auf das Arabische Meer.

Herzstück des Resorts bildet das außergewöhnliche Yoga- und Meditationszentrum. Die runde Bauweise mit Kuppel spiegelt die Tempelbauweise der nahe gelegenen Stadt Gokarna wieder und formen ein „Mandala der Harmonie“. Der überlaute Klang unsere modernen, schnellebigen Welt wird hier in SwaSwara auf ein Flüstern herabgesenkt. Denn nur wer völlig entspannen und loslassen kann, ist fähig seine innere Stimme zu hören.



UNTERKUNFT:

Die 24 klimatisierten **KONKAN-VILLAS** sind mit ca. 112 qm Wohnfläche sehr großzügig geplant. Sie wurden von örtlichen Handwerkern mit natürlichen Baustoffen im Stil regionaler Familiensitze errichtet. Hinter hübschen Schnitzereien und traditionell gehaltenen Details verbergen sich Unterkünfte mit modernsten Annehmlichkeiten. Alle Villen sind geschmackvoll ausgestattet und haben ein klimatisiertes Schlafzimmer mit großen Fenstern, ein landestypisches „Open-Air“ Bad mit überdachtem Toiletten- und offenem Duschbereich, eine Sitzgruppe innen, sowie eine hübsch gestaltete Veranda und einen eigenen Yoga-Bereich.



YOGA- und THERAPIEZENTRUM:

Das Hauptinteresse des Resorts liegt in der völligen Entspannung und Selbstfindung der Gäste. Deshalb sind Yoga, Meditation und Atemtechnik (Pranayama) in SwaSwara zentrale Themen. Sowohl interessierte Anfänger, als auch versierte Yoga-Köner kommen hier auf ihre Kosten.

Im resorteigenen **AYURVEDA-CENTER** werden die Behandlungen von Fachpersonal unter ärztlicher Aufsicht durchgeführt. Die gepflegten Räumlichkeiten sind geschmackvoll und modern eingerichtet. Ein erfahrener Ayurveda Arzt leitet das gut ausgebildete Team von männlichen und weiblichen Therapeuten, welche die authentischen Behandlungen gewissenhaft und sorgfältig ausführen. Nach einer umfassenden Eingangsuntersuchung wird der persönliche Dosha-Typ des Kurgastes bestimmt, auf den die Ernährungsempfehlung und der Behandlungsplan angepasst werden.



AYURVEDA-BEHANDLUNGEN

SwaSwara zeigt verschiedene Wege, Körper, Geist und Seele wieder in Balance zu bringen. Wählen Sie Ihren Favoriten aus 3 verschiedenen, holistischen Programmen:

Das "Wohlfühl-Programm" **SWA WELLBEING** (5, 7, 10, 14, 21 Tage) hilft Stress zu reduzieren und positive Veränderungen zu schaffen um ein umfassendes Wohlbefinden von Körper und Geist zu erlangen.

Die **REVITALISIERUNGSKUR** (7, 10 Tg.) stellt die Vitalität wieder her, eliminiert Körpergifte und dient dazu, Körper, Geist und Seele zu verjüngen; alle Systeme des Patienten zu stärken und damit größtmögliche Gesundheit und langes Leben zu erreichen. Auch wählbar als „light“-Kur mit nur 1 Behandlung pro Tag.

Bei der **ENTGIFTUNGSKUR** (ab 14 Tg.) / **PANCHAKARMA** (ab 21 Tg.) kurbeln Sie den Stoffwechsel an und bekommen durch die Reinigung u.a. neue Energie. Durch spezielle Entspannungsübungen lernt man auch auf emotionaler und mentaler Ebene zu entspannen.



YOGA/MEDIATION: Begleitend zu den Kurpaketen erhalten Sie Unterricht bei sehr erfahrenen Yoga- / Meditationslehrern.

SwaSvara €-KUR-PREISE pro Person: Die Dauer Ihres Aufenthaltes ist natürlich variabel. Verlängerungstage werden anteilig gerechnet.

2023 - 2024	light REJUVENATION (1 Behandlungszyklus tägl.)		REJUVENATION-KUR (2 Behandlungszyklen tägl.)				DETOX-KUR & PANCHAKARMA			
	7 Nächte		10 Nächte		14 Nächte		14 Nächte		21 Nächte	
Klimatisierte Villa	Doppelbelegung	Einzelbelegung	Doppelbelegung	Einzelbelegung	Doppelbelegung	Einzelbelegung	Doppelbelegung	Einzelbelegung	Doppelbelegung	Einzelbelegung
01.05.- 31.12.23	1.048 €	1.914 €	1.758 €	2.995 €	2.461 €	4.194 €	3.578 €	4.213 €	5.367 €	6.320 €
01.01.- 31.12.24	1.505 €	2.342 €	2.410 €	3.606 €	3.375 €	5.049 €	3.936 €	5.049 €	5.904 €	7.573 €

Die Kurpakete beinhalten:

- ❖ Transfers von/zum Flughafen in GOA (tagsüber 6-18 Uhr)
- ❖ Übernachtungen in einer klimatisierten Villa
- ❖ Vollpension (je nach Kur nach Massgabe des Arztes)
- ❖ Arzt-Konsultationen und Kurbeobachtung
- ❖ Doshas/ Prakruti Analyse (Konstitutionstyp)
- ❖ Ernährungsberatung nach Ihrem Konstitutionstyp
- ❖ Tägl. Ayurvedabehandlungen* nach Arztanweisung
- ❖ Tägl. Meditations- und Yoga-Unterricht (Gruppe/Privat)
- ❖ Täglich interaktive Kurse für gesundes Kochen
- ❖ Tägliche Kunst- und Tonmodellierkurse
- ❖ Teilnahme an Lifestyle-Programmen/Kursen/Vorträgen
- ❖ Teilnahme an Outdoor Gruppen-Aktivitäten wie Vogelbeobachtungen, Spaziergänge zu Dörfern und Stränden
- ❖ Kulturelle Programme mit traditionellen indischen Tänzen/Musik etc.
- ❖ Insolvenzversicherung des Veranstalters

* Die Anzahl und Art der Massagen und Anwendungen variieren je nach Dauer Ihres Aufenthaltes (eine Liste senden wir gerne auf Anfrage).

Die Preise beinhalten NICHT:

- ❖ Ihre Flüge nach/von Indien/Goa (tagesaktuelle Preise auf Anfrage)
- ❖ Anwendungen, die Sie zusätzlich in Anspruch nehmen
- ❖ Ausflüge, die Sie selbst vor Ort machen
- ❖ Persönliche Ausgaben für Telefon, Taxis, Drinks

Check-In: ab 13 Uhr / Check-Out: bis 11 Uhr

In SWASWARA können Sie bzw. Begleitpersonen auch schöne Urlaubstage ohne Ayurveda verbringen. Durch die gebogene, schützende Küstenform kann man hier auch gut schwimmen (außer zur Monsunzeit). Kinder sind ab 15 Jahren willkommen, Nutzung des Spa ab 18 Jahren.

☞ Interessante Rundreisen inkl. GOA vor (oder nach) der Kur empfehlen wir Ihnen gerne auf Anfrage

RESORT EINRICHTUNGEN / DIENSTLEISTUNGEN

Zimmerservice, Ausflugsberatung, Währungstausch, Wäscheservice, Souvenir-Shop, Internet-Cafe, Bibliothek, Abendveranstaltungen, Pool, Yoga-Zentrum.

RESTAURANT: Basierend auf der ärztlichen Analyse der Körperkonstitution eines Kurgastes wird jedem Gast eine dosha-spezifische Diät verschrieben, die befolgt werden sollte. Frische Obst- und Gemüseprodukte aus den umliegenden Farmen gewähren Ihnen eine gesunde und schmackhafte Ernährung.

Für Begleitgäste werden am großzügigen Buffet neben indischen Spezialitäten der Region auch internationale Gerichte serviert, inkl. Meeresfrüchte und Fisch.

Fleischgerichte und hochprozentiger Alkohol werden nicht angeboten.

Jeden Tag bieten die Köche **interaktive Kurse für gesundes Kochen** an. Die Gäste lernen, wie man gesunde, schmackhafte Speisen zubereitet und die Konsumgewohnheiten verbessert. Sie bekommen auch Rezepte, die Sie zu Hause ausprobieren können, mit gesunden Alternativen, die Sie auch in Ihrer Stadt einkaufen können.

UNTERHALTUNG / SPORT - UND FREIZEITANGEBOTE: Intensive Yoga- und Meditations-Lehrstunden, Swimmingpool; Bootsausflüge, Abendveranstaltungen (während der Saison). Täglich werden **Kunst- und Tonmodellierkurse** mit ansässigen Künstlern angeboten. Den paradisiisch schönen „Om“-Strand erreicht man über den resorteigenen Zugang. Weitere romantische und nahezu menschenleere Badebuchten kann man mit einer ca. 20-min. Bootsfahrt besuchen. Der Hindu-Wallfahrtsort *Gokarna* liegt nur rund 15 Gehminuten von SwaSvara entfernt. Hier kann man in den Tempeln und bunten Basaren viel über das religiöse und weltliche Leben in Indien erfahren. Auch der Besuch eines Marktes ist möglich. Genaue Auskünfte erhalten Sie an der Rezeption.

LAGE: SW-Indien im Bundesstaat Karnataka, nahe Gokarna, auf einem Hügel oberhalb der Om-Bucht. Transferzeit vom Flughafen in Goa ca. 3,5 Std. (170km).

"Safety first": Um risikoreiche Nachtfahrten zu vermeiden erfolgen Transfers nur tagsüber, von morgens 6 Uhr bis abends 18 Uhr. Sollte dies nicht zu Ihren Flugzeiten passen, vermitteln wir Ihnen in Goa gerne ein flughafennahes, schönes Hotel zum Vorzugspreis.

KLIMA: Jan. - März: kühl und trocken, April - Mai: sommerlich heiß
 Juni - Aug: Monsun (ideal für Ayurveda; Baden im Meer aber nur bedingt möglich)
 Sept. - Dez: angenehm warm und trocken (Hochsaison)

FAZIT:

Ein Kururlaub in SwaSvara soll kein Entrinnen aus dem Alltag sein, sondern vielmehr eine Einführung und Wegbegleitung, um den Klang der inneren Stimme und die eigene „Mitte“ wiederzufinden. Die authentischen Yoga- und Ayurveda-Behandlungen unterstützen diese „Reise zum Ich“ in wundervoller Weise.

Für die Umsetzung dieser Philosophien hat man im Life-Style-Resort SwaSvara keine Kosten und Mühen gescheut. Wie alle Anlagen der angesehenen *cgh earth group* wird auch SwaSvara außerdem nach strengen ökologischen und nachhaltigen Maßstäben geführt. Es ist ein außergewöhnliches Beispiel eines naturnahen und landestypischen Hotel-Resorts der gehobenen Klasse.

