



# KUREN VOM SPEZIALISTEN GECCO-TOURS



SÜD-INDIEN



Das **ATMANTAN Wellness Center, in Mulshi/Pune** ist ein internationales, luxuriöses Resort – in einzigartiger Hügellage im Westen Indiens, mit Blick über den unberührten Mulshi-See. Die Sahyadri-Hügel sind UNESCO-Weltkulturerbe. Diese malerische und ruhige Lage macht das ATMANTAN Resort zu einem exquisiten Ziel und bietet die ideale Voraussetzung für Erholung, Entspannung aber auch das Erreichen von konkreten Gesundheitszielen. Das mehrfach ausgezeichnete Wellness-Resort ist bekannt für seinen mehrdimensionalen Gesundheits-Ansatz und die **maßgeschneiderten Wellnessprogramme**. Grundlage hierfür ist die ganzheitliche Verschmelzung von Atma (Seele), Mana (Geist) und Tann (Körper). Die Gründer des Resorts sind gesundheits- und fitnessorientierte Visionäre. Das ATMANTAN wurde daher als ultimativer Wellness-Stopp für Menschen konzipiert, die nicht nur auf der Suche nach Erholung, der Verbesserung Ihrer körperlichen Fitness oder Entgiftung sind, sondern sich **Unterstützung bei Krankheiten, chirurgische Rehabilitation, Schmerztherapie und emotionale Heilung** wünschen.

## UNTERKUNFT:

Die insgesamt 106 Zimmer im **ATMANTAN** sind luxuriös und modern, sowie durch die raumhohen Sichtfenster hell und freundlich. Natürlich stehen Ihnen Verdunklungsvorhänge zur Verfügung, so dass Sie auch untertags absolute Ruhe finden können. Die Schlafzimmer sind mit bequemen King- oder Twin-Size-Betten und versenkbaren Liegen ausgestattet. Im Marmor-Badezimmer mit Dusche haben Sie aus der Badewanne mit Glaswänden einen atemberaubenden Blick auf die umliegende Landschaft.

Alle Zimmer haben Zugang zu **geräumigen Balkonen oder Terrassen**. Die Zimmer sind auf höchsten Komfort und Luxus ausgelegt und mit weiteren Annehmlichkeiten wie Satellitenfernsehen, zentraler Klimaanlage mit Frischluftzirkulation, Telefon, Kühlschrank, elektrischem Wasserkocher, einer Auswahl an Kräutertees, Mineralwasser, Garderobensafe, Bügeleisen und Bügelbrett sowie Haartrockner, Bademantel, Slipper und aromatherapeutischen Badezusätzen ausgestattet.

Sie können aus folgenden Zimmer-Kategorien wählen:

**ASOKA & ARJUNA GARDEN GROVES** (80) sind geräumige Zimmer (ca. 37-38qm) mit Gartenblick.

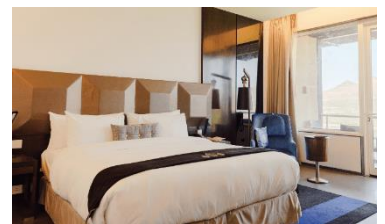
**ACACIA & ALMATAS LAKE GROVES** (16) sind großzügige Zimmer (ca. 40qm) mit atemberaubendem Seeblick. Diese wurden so gebaut, dass die Gäste einen exklusiven und weiten Blick auf den spektakulären Mulshi-See haben.

Die **MANGO TREE VILLA** ist eine luxuriöse, private Suite (ca. 140qm) und bietet ein besonders hohes Maß an Luxus und Privatsphäre. Die Highlights dieser Suite sind neben den verglasten Wohnräumen, der private Infinity-Pool mit Seeblick, eine Panorama-Blick-Pagode, der Massageraum mit Sauna und der atemberaubende Blick über Tal und See.

## THERAPIE-ZENTRUM:

Die Mehrdimensionalität und der ganzheitliche Ansatz des Resorts spiegeln sich in den Spa-Programmen wieder. Das Team von Therapeuten und Ärzten aus unterschiedlichen Ressorts, ermöglicht der Anlage ein umfangreiches Angebot an **verschiedenen Wellness-Programmen**.

Alle Pakete sind **personalisiert** und werden von den Wellness-Ärzten auf die spezifischen Bedürfnisse und Ziele des Gastes zugeschnitten.



In den 23 Behandlungsräumen des Spa-Bereichs werden traditionelles Ayurveda, westliche Massagen, orientalische Akupressur, Aromatherapie-Behandlungen, ganzheitliche Anti-Aging-Gesichtsbehandlungen, die Chi-Nei-Tsang-Behandlung, entschlackende Körperbehandlungen, Kokonwickel sowie Pranica-Chakra-Scanning und Reinigen angewendet. Zudem sind auch **Spezialbehandlungen** wie das Hamam, Vichy-Duschen, offene Colon-Hydro-Therapie und wohltuende Balneotherapien möglich.

Im Spa-Zentrum stehen Umkleieräume zur Verfügung. Bademäntel sowie Slipper sind ebenfalls für alle Gäste auf den Zimmern vorhanden. Ein **deutschsprachiger Übersetzer** kann für die Arztkonsultationen gegen Aufpreis geordert werden.

### AYURVEDA-BEHANDLUNGEN

Die klassische Panchakarma Kur wird unter Anweisung eines **qualifizierten Ayurveda-Arzt**s sowie erfahrenen Therapeuten aus Kerala durchgeführt. Insgesamt kümmern sich im **ATMANTAN 2** Ayurveda-Ärzte sowie 12 Ayurveda-Therapeuten um Ihr Wohlbefinden. Bei Ihrer ersten Konsultation werden Ihr Persönlichkeitstyp und Ihr Dosha anhand der „Nadi“-Pulsdiagnostik bestimmt, woraufhin ein **personalisierter, täglicher Behandlungsplan** für Sie ausgearbeitet wird.

Zu den Therapien gehören die verschiedenen Anwendungen aus Shirodhara, Kativasti, Januvasti und Choorna Swedana. Täglich wird der Fortgang Ihrer Kur überwacht und **die Therapien sowie Yoga, Kräuter- und Dampfbäder bei Bedarf individuell angepasst**.

Durch die mehrdimensionale Ausrichtung des Resorts kann die Kur u.a. mit Ansätzen aus der chinesischen Medizin, Naturheilkunde und Fitness ergänzt werden, um die gewünschten Gesundheitsziele zu definieren und zu erreichen. Dies hat sich zum Beispiel bei Schmerztherapien bewährt und ist ein **Alleinstellungsmerkmal des ATMANTAN-Resort**.

Natürlich haben die Ayurveda-Gäste freien und unbegrenzten Zugang zu den Wasser-Therapie-Einrichtungen (Dampfbad, Infrarot Sauna, temperiertes Hallenbad). Ein auf Sie **abgestimmter Ernährungsplan** unterstützt zudem Ihre Behandlung. Dabei werden nur Bio-Lebensmittel verwendet und fast 70% der für die Mahlzeiten verarbeiteten Produkte stammen aus eigener Landwirtschaft. Alle ayurvedischen Öle werden frisch und nach traditionellen Rezepten und Methoden zubereitet. Viele Kräuter und Heilpflanzen werden direkt im Resort angebaut.

**YOGA UND MEDITATION** runden Ihren Kuraufenthalt ab und sorgen für Ausgeglichenheit und Entspannung. Im Yoga-Studio oder in traumhafter Kulisse des Meditations-Pavillons „Dhyana“ bzw. des Amphitheaters „Prana“, können Sie sowohl morgens als auch abends an Yoga-Stunden in der Gruppe teilnehmen. Verschiedene Einheiten wie Kriyas Reinigungsübungen, Hatha Yoga, Astanga Yoga, Vinayasa Yoga, Pranayama Yoga aber auch die abschließende Meditation am Abend runden Ihre Ayurveda-Kur ab. Je nach Fähigkeit und Vorkenntnissen sind die Stunden für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.



**ATMANTAN WELLNESS RESORT** €-Kurpreise pro Pers.: *Preise für weitere Pakete auf Anfrage!*

Ayurveda-Panchakarma Kurpaket	7 Nächte		10 Nächte		14 Nächte		21 Nächte	
	inkl. Vollpension & Ayurvedakur		inkl. Vollpension & Ayurvedakur		inkl. Vollpension & Ayurvedakur		inkl. Vollpension & Ayurvedakur	
<b>01.04. - 14.12.24</b> <b>08.01. - 31.03.25</b>	Einzelbelegung	Doppelbelegung	Einzelbelegung	Doppelbelegung	Einzelbelegung	Doppelbelegung	Einzelbelegung	Doppelbelegung
<b>Asoka / Arjuna Garden</b>	3.451 €	2.500 €	4.801 €	3.506 €	6.601 €	4.849 €	9.752 €	7.199 €
<b>Acacia Lake View</b>	4.251 €	3.114 €	5.945 €	4.384 €	8.203 €	6.077 €	12.154 €	9.041 €
<b>Mango Tree Villa</b>	9.491 €	6.908 €	13.430 €	9.805 €	18.682 €	13.666 €	25.874 €	20.425 €
<b>15.12.24 - 07.01.25</b>	Einzelbelegung	Doppelbelegung	Einzelbelegung	Doppelbelegung	Einzelbelegung	Doppelbelegung	Einzelbelegung	Doppelbelegung
<b>Asoka / Arjuna Garden</b>	3.931 €	2.820 €	5.487 €	3.964 €	7.562 €	5.490 €	11.193 €	8.160 €
<b>Acacia Lake View</b>	4.839 €	3.567 €	6.784 €	5.032 €	9.378 €	6.985 €	13.917 €	10.402 €
<b>Mango Tree Villa</b>	10.843 €	7.990 €	15.361 €	11.349 €	21.386 €	15.829 €	31.929 €	23.669 €

#### Die Kur-Preise beinhalten

- ❖ Transfer von/zum Flughafen Mumbai od. Pune
- ❖ Übernachtungen in der gebuchten Kategorie
- ❖ Ayurvedische Vollpension SPA-Cuisine
- ❖ Individuelle Gesundheits- und Wellnessberatung
- ❖ Eingangsuntersuchung durch den Ayurveda Arzt
- ❖ Täglich eine Anwendung & Massage wie Aromatherapie-Massage / Destress/ Fußreflexzonenmassage / Vedische Gewürzmassage etc.
- ❖ Ayurved. Behandlungen nach Arzt-Vorgabe
- ❖ Täglich Yoga und Meditation in der Gruppe
- ❖ Täglich weitere Fitness- und Freizeitaktivitäten

- ❖ Nutzung der Wassertherapiesuiten (Dampfbad, Infrarot, Sauna, Hallenad)
- ❖ Auswahl an Kräutertees, tägl. 2 Fl. Mineralwasser, 2 Fl. aufbereitetes Wasser
- ❖ Silvester Gala Dinnerabend (nur für Kurgäste inklusive)
- ❖ Wellnessberatung am Abreisetag
- ❖ Insolvenzversicherung des Veranstalters

#### Die Preise beinhalten NICHT:

- ❖ Ihre Flüge (tagesaktueller Preis auf Anfrage)
- ❖ Ayurvedische Anwendungen, die Sie zusätzlich nehmen
- ❖ Übersetzer während der Arzt-Konsultation gegen Gebühr (100 €)
- ❖ Ausflüge, die Sie selbst vor Ort machen; persönliche Ausgaben etc.

### RESORT-EINRICHTUNGEN:

Rezeption, Bibliothek, Concierge Service, Souvenir-Shop, 2 Restaurants, 1 Bistro, Konferenzraum, 6.525qm großer Fitnessbereich inkl. High-Tech-Fitness-Studio, umfangreiches Sport- und Freizeitangebot wie Spinning, TRX, Yoga, Pilates, Meditation, Zumba, Aerobic, Schwimmen, Walken, Stretching, Tanzen, Pranayama; Meditationspavillon und Amphitheater für Yoga und Meditation, extravaganter Spa Bereich mit 23 Behandlungsräumen, chemiefreier Salzwasser-Innen- und Außenpool; temperiertes Hallenbad; Wasser-Therapie-suiten mit Infrarot-Sauna, Dampfbad; Kochkurse und Gruppenaktivitäten.

**RESTAURANT:** Die Spa-Küche des **ATMANTAN** verfolgt das Konzept der **Wellness-Küche** – nahrhaft, lecker und gesund. Im Fokus stehen frischeste Zutaten aus biologischem Anbau sowie saisonale Produkte, die innerhalb der Spezialmenüs **International Spa Cuisine, Detox & Ayurveda** integriert werden. Die Gäste erfahren und lernen gesunde Ernährungsgewohnheiten, die auch nach der Rückkehr zu Hause helfen, die Vitalität aufrecht zu erhalten.

Im Hauptrestaurant **VISTARA**, das zum Frühstück-, Mittag- und Abendessen geöffnet ist, wird Ihnen kreative Wellnessküche geboten. Für jeden Gast werden die Gerichte nach Empfehlung des Arztes und auf den individuell abgestimmten Ernährungsplan zubereitet. Das **VISTARA** bietet einen atemberaubenden Blick auf den See sowie Sitzgelegenheiten im Innen- und Außenbereich. Nachmittags und abends können sich die Gäste zudem im **Té-Jus Bistro** bei frischen und gesunden Snacks, wie Säften, Obst oder einer wohltuenden Tasse Tee entspannen und die Ruhe genießen. Das Bistro serviert gesunde Köstlichkeiten serviert, die a la minute mit frischen Produkten zubereitet werden. Im **CHANTARA BBQ** Restaurant werden Sie mit leckeren Grillgerichten verwöhnt. Genießen Sie dort Ihren Abend unter freiem Himmel mit Musik und hervorragender Küche.

**FREIZEIT / SPORT / AUSFLÜGE:** Im **ATMANTAN** erwartet Sie ein umfangreiches Angebot an Fitness-, Freizeit- und Sportaktivitäten z.B. Mini-Golf, Indoor-Spiele, Meditation, Wasser Aerobic, Yoga, Pilates, Spinning, Pranayama, Zumba, Aerobic, Schwimmen im Innen- oder Außenpool, Walken, Lach-Therapie, Kochkurse und andere Gruppenaktivitäten. Die Rezeption ist Ihnen bei der Organisation von Ausflügen z.B. einer **City-Tour** durch die nahe gelegene Stadt **Pune** behilflich. Pune ist eine Stadt von großer historischer Bedeutung und spielte eine entscheidende Rolle in der indischen Unabhängigkeitsbewegung. Es ist bekannt für den großen **Aga Khan Palast**, in dessen Garten die Asche von Mahatma Gandhi aufbewahrt wird, die religiösen Zentren **Bhimashankar** und Jyotirlinga-Schrein oder den **Bhaja Höhlenkomplexe**.

**LAGE:** Das **ATMANTAN**, eingebettet in den Schoß der majestätischen Sahyadri-Bergkette im Westen Indiens, erstreckt sich über 12 Hektar üppiges grünes Tal und überblickt den atemberaubenden Mulshi-See. Das Resort liegt nur 5 km entfernt von den malerischen Wasserfällen von Tamhini Ghat.

Entfernung Flughafen Pune: ca. 90 Min; Flughafen Mumbai: ca. 3,5 h.  
Helikopter-Shuttle ab Mumbai (ca. 45 Min) gegen Aufpreis buchbar.



**BITTE BEACHTEN SIE:** Das Atmantan Wellness Resort wurde für Gäste entwickelt, die nach einer Möglichkeit suchen, ihre Gesundheit und ihren Lebensstil zu verbessern. Daher ist das Atmantan ein **tabak- und alkoholfreier** Ort, um sich 100% auf seine Gesundheit konzentrieren zu können. Das Atmantan ist zudem bestrebt, jedem Gast ein unvergessliches Wellnesserlebnis zu bieten. Daher werden die Gäste ermutigt, **ohne Handys, Laptops oder andere smarten Geräte** zu reisen. Um die Privatsphäre und Ruhe aller Gäste des Resorts zu schützen, ist die Verwendung dieser Geräte in den öffentlichen Bereichen des Resorts nicht gestattet. Es gibt jedoch WiFi in den Gästezimmern und eine Raucherecke für diejenigen, die es partout nicht lassen können und wollen ...

### FAZIT:

Das **ATMANTAN WELLNESS RESORT** ist kein reines Ayurveda-Resort sondern eignet sich hervorragend für Gäste, die neben **Entspannung, Erholung und verbesserter Fitness**, auch **konkrete Gesundheitsziele** verfolgen. Die Vielseitigkeit der Programme und Ansätze macht es möglich, auf unterschiedliche Bedürfnisse einzugehen und maßgeschneiderte Behandlungspakete für jeden Gast zu erstellen, um die Balance zwischen Körper, Seele und Geist wiederherzustellen. Dabei muss weder auf **Luxus noch Komfort** verzichtet werden. Die außergewöhnliche Lage in den Sahyadri-Hügeln und die **malerische Landschaft** machen diesen Kur-Aufenthalt einzigartig. Das Resort wurde nicht nur **vielfach mit Preisen ausgezeichnet**, sondern ist auch als **NABH Ayurveda Hospital akkreditiert**, was viel über die medizinische Kompetenz aussagt!

Zudem ist **ATMANTAN** das größte Resort des Landes, das Solarenergie als primäre Quelle für die Erwärmung von Wasser einsetzt und somit **Verantwortung gegenüber Natur und Nachhaltigkeit** beweist.