

# Rockholm at the Lighthouse Beach - 8 Tage

## Ayurveda-Vorteilspaket

**Komfort: \*\*\*\***

**tägliche Anreise**

**Fluganreise zubuchbar**

**Bestpreis-Garantie**



Taxi-Service

- Seaside Restaurant Naivedya

### Unterkunft

25 Gästezimmer und Suiten in elegant-luxuriösem Design und warmen Erdtöne gehalten, versprühen eine angenehme wohnliche Atmosphäre. Der moderne art-deco Stil zieht sich durch alle Räume und zeigt sich auch in den handgefertigten Fliesen mit hübschen Blumenmustern. Alle Zimmer verfügen über einen privaten Balkon oder Terrasse. Zur Ausstattung zählen eine Klimaanlage, Ventilator, Moskitonetz, Wifi, Bad/Dusche/WC, Bademantel, Hausschuhe, Handtücher, Pflegeprodukte, Safe, Telefon, Satelliten TV, Wasserkocher, Minibar, Schreibtisch und Sitzcke, Wecker. Ein Lift ist vorhanden.

### Ayurveda

Das Ayurvedazentrum und das Team, bestehend aus weiblichen und männlichen Therapeuten, wird von der erfahrenen Ärztin Dr. Sreekala Santosh geleitet, die schon seit vielen Jahren im erfolgreichen Nattika Beach Resort tätig ist. Das Rockholm verfolgt daher dieselben hohen Ansprüche an eine authentische und traditionelle Ayurvedakur auf möglichst hohem Niveau. Das Ayurveda-Paket beinhaltet die klassische Panchakarma Kur, wobei die Behandlungspläne und Schwerpunkte der Kur bei der Eingangsuntersuchung mit dem Arzt besprochen und ganz individuell auf den Gast festgelegt werden. Derzeit verfügt das Rockholm über 2 Behandlungsräume, sodass nur bis zu 5 Kurgäste gleichzeitig, dafür aber sehr intensiv und individuell behandelt werden können. Das Therapiezentrum soll jedoch erweitert werden und zusätzliche Räume werden folgen.

### Yoga

Die Rockholm Yoga-Experten, die die Shivananda-Tradition vor einer Leinwand aus Kokoshainen und malerischer Küste praktizieren, heißen Anfängerin oder Fortgeschrittene gleichermaßen willkommen.

Das Rockholm at the Lighthouse Beach ist das neue Schwesterresort des beliebten Nattika Beach Ayurveda Resorts. Nach umfangreichen Renovierungs- und Modernisierungsarbeiten erstrahlt das ehemalige Strandhotel aus den frühen 1980er Jahren in neuem Glanz und empfängt seit November 2019 seine Gäste. Das Rockholm baut auf einem minimalistischen art-déco Stil auf, wobei das ursprüngliche Design des Hotels erhalten blieb. Mit insgesamt 25 elegant eingerichteten Gästezimmern freut sich das Team von Rockholm auch auf Ihren Besuch.

### Anreise

Die Fahrtzeit vom/zum nächstgelegenen internationalen Flughafen Trivandrum beträgt ca. 40 Minuten (ca. 22 Km). Flüge nach Trivandrum starten von den meisten europäischen Flughäfen - wir beraten Sie gerne.

### Zu den Ausstattungsmerkmalen zählen:

- 2 Behandlungsräume für Ayurvedagäste
- 2 Yoga Plattformen
- Tägliche Yoga- und Meditationsstunden
- Swimmingpool
- Interaktive Live-Kochdemonstrationen
- Kleine Gartenanlage mit Sonnenliegen und Hängematten
- Treppenhaus mit Personenlift
- Kostenloser WLAN-Zugang in allen Gästezimmern
- Nutzung des Computers und Internet in der Lobby
- Geldumtausch an der Rezeption
- Kreditkartenakzeptanz (VISA und Master Card)
- Weckdienst
- Wäscheservice
- Organisation und Buchung von Ausflügen,



## Inklusivleistungen:

Im Ayurveda-Paket enthalten:

- Flughafentransfers ab/bis Trivandrum
- Tägliche ayurvedische Anwendungen (Panchakarma/Rejuvenation Therapie) für die gebuchte Dauer
- Übernachtungen
- Ayurvedisch vegetarische Vollpension
- Tees & Mineralwasser
- Eingangsdiaagnose durch Ayurveda-Arzt/Ärztin
- Alle ärztlichen Konsultationen und Untersuchungen
- Vom Ayurveda-Arzt verordnete Medizin
- Tägliche Yoga-Stunden (ca. 60 Minuten)
- Bibi Tours Reiseführer „Südindien“

Im Yoga-Paket enthalten:

- Flughafentransfers ab/bis Trivandrum
- Yoga-Programm lt Beschreibung
- Übernachtungen
- Vegetarische Vollpension - abgestimmt auf Ihr Yoga-Programm
- Tees & Mineralwasser
- Bibi Tours Reiseführer „Südindien“

## Termine & Preise:



### Kulinarischer Genuss

Für jeden Kurgast wird ein ayurvedisch vegetarisches Menü vom Küchenchef und seinem Team aus frischen, saisonalen und lokalen Produkten frisch zubereitet und am Tisch serviert. Die Kost wird hierbei ganz individuell dem Dosha-Typ und der Diät Empfehlung des Ayurveda-Arzt angepasst. Alle Mahlzeiten werden im Seaside Restaurant Naivedya eingenommen und die traumhafte Kulisse lädt darüber hinaus zum Verweilen ein. Es finden regelmäßig Kochvorführungen mit dem Küchenchef statt, damit Sie die vorzügliche Küche Keralas auch zu Hause weiterhin genießen können.

### Freizeitangebot

Ausflüge in die Umgebung wie z.B. eine Backwater-Tour durch die Lagunen oder eine Sightseeing-Tour in Trivandrum, der Hauptstadt Keralas können Sie direkt beim Resort anfragen. Die Rezeption ist Ihnen bei der Planung und Organisation von Ausflügen gerne behilflich.

### Bibis Tipp:

Unternehmen Sie eine Tuk-Tuk Fahrt und verbinden



diese mit einer Shoppingtour im kleinen Küstenort Kovalam.