

# Sitaram Beach Retreat - 15 Tage

## Ayurveda-Vorteilspaket

Komfort: \*\*\*+

tägliche Anreise

Fluganreise zubuchbar

Bestpreis-Garantie



(Indische Festivals, Weihnachten, Silvester etc.)

- Live Kochdemonstration (dienstags + freitags)
- Moskito Kontrolle
- Nagelkunst & Mehndi (Terminvereinbarung)

## Unterkunft

In der üppig bewachsenen Gartenanlage verteilen sich 9 Cottages mit jeweils 2 Wohneinheiten nebeneinander, sowie 9 einzelstehende Cottages. Insgesamt verfügt das Sitaram über 27 Gästezimmer, die in 3 Zimmerkategorien unterteilt sind.

Für den Bau der Cottages wurden hauptsächlich Naturmaterialien verwendet. Durch die bodenhohen Fenster bietet sich eine schöne Aussicht in den tropischen Garten.

## Beschreibung

Das Sitaram Beach Retreat wurde Anfang 2015 von einer Arzt-Familie mit über 90-jähriger generationsübergreifender Ayurveda-Erfahrung eröffnet und bietet seinen Gästen eine professionelle Ayurvedakur, durchgeführt von erfahrenen Ärzten und Therapeuten, sowie eine unfassbar schöne Umgebung, die zum Träumen einlädt.

## Ayurveda

Das Grundprogramm besteht aus der klassischen Reinigungskur, die von der Erstuntersuchung über den individuell angepassten Behandlungsablauf bis hin zur Abschlussuntersuchung sorgfältig und gewissenhaft durchgeführt wird. Vor der Anreise erhalten Sie einen Fragebogen, damit sich der Arzt/die Ärztin vorab eine Übersicht verschaffen kann. Bei Ihrer Erstuntersuchung wird dieser dann gemeinsam besprochen. Alle Behandlungen inklusive entsprechender Massagen und gegebenenfalls Darmreinigung werden nach ärztlicher Verordnung durchgeführt. Körpermassagen, Kräuterdampfbäder, Kopfmassagen, Kopfbalsam, Thermo-Massagen, Kräutereinhalationen, Nasenreinigung, Stirn- und Gesichtsmassagen, porenschließende Kaltbäder, Heißluftbehandlungen, Augenspülungen, Fußmassagen und herbal medikamentöse Anwendungen.

Durch die generationsübergreifende Erfahrung innerhalb des Ärzteteams werden Sie sich in sicheren Händen fühlen. Die kurbegleitenden Yoga-Einheiten werden von zertifizierten Yoga-Lehrern durchgeführt.

Ein heiteres Highlight ist das Lach-Yoga. Jeden Morgen treffen sich alle Mitarbeiter und starten mit einer 15-minütigen Lach-Yoga-Session in den Tag. Gäste des Resorts sollten sich diese Yoga-Einheit nicht entgehen lassen. Lassen Sie sich mitreißen und nehmen auch Sie an den morgendlichen

## Anreise

Gelegen an einem der schönsten Strände Kerala, Snehatheeram Beach, liegt das Sitaram Beach Retreat ca. 80 km vom Cochin International Airport entfernt.

Zu den Ausstattungsmerkmalen zählen:

- Ayurveda-Center mit 8 Behandlungsräumen
- 24h Ayurveda-Arzt
- Offene Yoga-Halle
- Restaurant Vapika
- Flughafentransfers
- Organisation von Ausflügen
- Rezeption
- Tageszeitung (täglich, auf Anfrage)
- Kreditkartenakzeptanz (Visa/Master Card)
- Geldwechsel
- Swimming Pool
- Bibliothek
- Kostenloses WLAN im Rezeptionsbereich
- Wäscheservice
- Tennisplatz
- Beach Lounges Ananda & Vishrama für Indoor-Aktivitäten
- Niramaya Ayurveda- & Souvenirshop
- Sonnenschirme, Liegen und Handtücher zur Nutzung am Strand
- Kajaks
- Angeln
- Fahrradverleih
- Kulturelles Abendprogramm an den Wochenenden und zu besonderen Anlässen

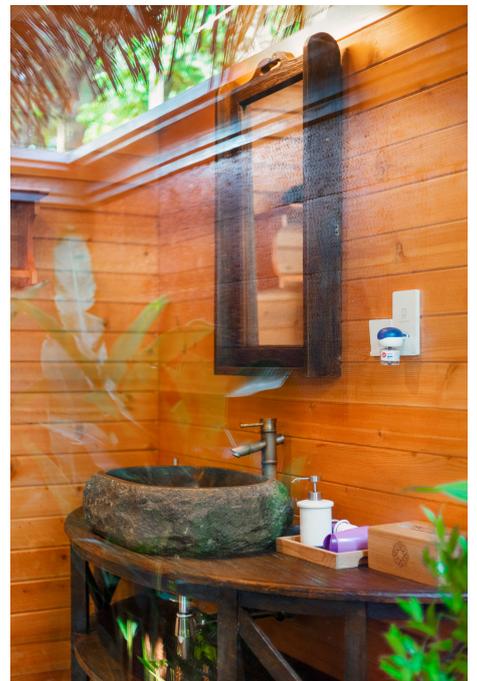


## Inklusivleistungen:

Im Ayurveda-Paket enthalten:

- Flughafentransfer ab/bis Cochin
- Eingangsdiaagnose durch den Ayurveda-Arzt/Ärztin
- Alle ärztlichen Konsultationen und Untersuchungen
- Vom Ayurveda-Arzt verordnete Medizin
- Übernachtungen
- Ayurvedisch vegetarische Vollpension, sowie Tees und Mineralwasser
- Tägliche Yoga-Stunden (ca. 60 Minuten)
- Tägliche ayurvedische Anwendungen (Panchakarma/Rejuvenation Therapie)
- Bibi Tours Reiseführer „Südinien“

## Termine & Preise:



Übungen teil.

## Freizeitangebot

Bei der Organisation verschiedenster Ausflüge ist Ihnen das Sitaram Beach Retreat behilflich. Auf Nachfrage können die beliebten Backwaters Hausbootfahrten, Ausflüge zu den regionalen Sehenswürdigkeiten, sowie zu anderen Touristenzentren arrangiert werden.