

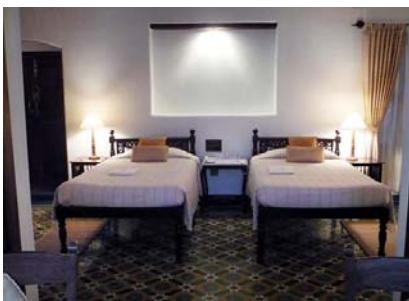
## Kalari Kovilakom

[www.kalarikovilakom.com](http://www.kalarikovilakom.com)



„Please leave your world here“ – mit diesem Gruß werden Sie im Kalari Kovilakom, dem Palast für Ayurveda willkommen heißen. Als Ashram ließe sich der ehemalige Wohnsitz der Prinzessin von Vengunad heute wohl am besten beschreiben – ein Ort der inneren Einkehr und Harmonie von Körper und Geist – und als solcher bietet Ihnen das Kalari Kovilakom die wohl beste Grundlage, sich von allem vorherigen zu trennen, um sich voll und ganz auf die Wiederherstellung des körperlichen und seelischen Gleichgewichts einzulassen.

Vorbei an Reisfeldern, Obstplantagen und kleinen Dörfern fahren Sie etwa zwei Stunden vom Flughafen Cochin in das Hochtal Keralas, wo sich der etwa 150 Jahre alte Palast befindet.



**Zimmer:** Das Kalari Kovilakom beherbergt insgesamt 18 Suiten, die sich auf den Old Guest Wing und den Palace Wing aufteilen. Die Suiten im Old Guest Wing – dem ehemaligen Gästeflügel des Palastes – spiegeln originalgetreu die Architektur der 1930er Jahre wider. Die noch großzügiger gestalteten Suiten im Palace Wing bestechen durch das antike, reich verzierte Mobiliar – keine der Suiten gleicht der anderen. Zur bewußt auf das Wesentliche beschränkten Ausstattung zählen ein großes Bad mit Dusche, Fön, Bademantel, Klimaanlage, Telefon und Sitzgelegenheiten. In Ihrem Zimmer stehen jederzeit Kräutertee und Mineralwasser für Sie bereit.

# Enchanting-India

## Ayurveda Factsheet



**Der Tagesablauf:** Im Kalari Kovilakom werden Ayurveda und Yoga in traditioneller Weise gelebt und gelehrt. Während Ihrer Ayurvedakur sollen Sie sich ganz auf sich selbst und den Erfolg Ihrer Kur konzentrieren. Nach wenigen Tagen werden Sie sich daran gewöhnt haben, bei Sonnenaufgang bereits die erste Yogastunde absolviert zu haben und beim Frühstück im Speisesaal zu sitzen. Nach der täglichen Morgenkonsultation folgt die erste Behandlung. Wer möchte, kann vor dem Mittagessen an einer gemeinsamen Meditationsstunde teilnehmen. Am Nachmittag steht meist eine weitere Behandlung auf Ihrem persönlichen Stundenplan. Der späte Nachmittag bietet Zeit zum Lesen, Spazieren und für interessante Gespräche mit den anderen Gästen. Nach dem rechtzeitig servierten Abendessen bietet das Team des Kalari Kovilakom täglich abwechselnde Aktivitäten: sei es eine anregende Diskussion über verschiedene Thematiken des Yoga und Ayurveda, eine besondere Meditationstechnik oder aber eine lehrreiche Stunde mit dem Küchenchef. Wer sich eingehend mit der Theorie der jahrtausende alten Wissenschaft beschäftigen möchte, findet eine reich ausgestattete Bibliothek mit einer Vielzahl an Büchern im Haupthaus. Dort stehen auch zwei Laptops für Sie bereit.

**Die Küche des Kalari Kovilakom:** „Du bist was Du isst.“ – dieser einfache Satz bildet die Grundlage für die Küche des Kalari Kovilakom. Für jeden Gast stellt der Küchenchef einen individuellen Ernährungsplan zusammen und jedes Gericht wird separat für Sie zubereitet. Für die rein vegetarische Kost werden ausschließlich Produkte aus dem eigenen Garten und von lokalen Anbietern verwendet. Ayurvedische Kräuter und Gewürze werden sensibel auf Ihren Konstitutionstyp abgestimmt und wirken – je nachdem – anregend oder beruhigend. Vom Küchenteam erfahren Sie Wissenswertes über den Einfluss unserer Ernährung auf Körper und Geist. Die Mahlzeiten werden im Speisesaal mit wunderschönem Blick über die Gartenanlage serviert.



**Ayurveda-Zentrum:** Inmitten des weitläufigen Terrains wurde das Ayurveda-Zentrum in Anlehnung an die Architektur des Palastes vor einigen Jahren neu erbaut. Ein hochqualifiziertes und sehr erfahrenes, vierköpfiges Ärzteteam geht auf die individuellen Bedürfnisse jedes Gastes ein. 20 speziell ausgebildete Therapeutinnen und Therapeuten führen die verschiedenen Methoden durch. Beim Eingangsgespräch werden neben medizinischen Untersuchungen auch die bisherige Lebensweise und Lebensgewohnheiten besprochen. Dies alles fließt in Ihren detailliert ausgearbeiteten Behandlungsplan ein. Das Kalari Kovilakom bietet drei Grundprogramme an:

# Enchanting-India

## Ayurveda Factsheet

Anti-Stress-Programm (14 Tage): Dieses dient in erster Linie der Gesunderhaltung und vereint verschiedene Behandlungsformen und Techniken aus Yoga und Ayurveda.

Panchakarma-Kur (21 bis 28 Tage): Diese intensive Kur empfiehlt sich insbesondere bei Vorerkrankungen und nach medizinischen Eingriffen. Die Kur läuft in drei traditionellen Phasen ab: Vorbereitung des Körpers, der eigentliche Entgiftungsprozess und nachbereitende Maßnahmen, zu denen auch die Vorbereitung auf die Rückkehr in das tägliche Leben gehört.

Gewichtsreduktionskur (21 bis 28 Tage): Das Programm regt den Stoffwechsel an und schwemmt Gifte und Einlagerungen aus dem Körper. Yoga unterstützt den Verbrennungseffekt und bringt neue körperliche Energie.

**Ausflüge:** Im Sinne des traditionellen Ayurveda rät die Leitung des Kalari Kovilakom vollständig von Ausflügen während der Kur ab. Wer möchte, kann im Anschluss an die Kur eine entspannte Rundreise durch Kerala unternehmen, bevor es körperlich und innerlich gestärkt wieder zurück nach Hause geht.

