

## Somatheeram Ayurvedic Health Resort

[www.somatheeram.org](http://www.somatheeram.org)



Das Somatheeram Ayurvedic Health Resort wurde 6 Jahre hintereinander von der Landesregierung Kerala mit dem „State Tourism Award for best Ayurvedic Centre“ ausgezeichnet. Das naturnah gestaltete Resort erstreckt sich über einen sanft ansteigenden Hang und bietet großartige Aussichten auf das Meer. Ein wenig Dschungelgefühl kommt auf, wenn man über die schmalen Pfade spaziert, die sich durch die Gartenlandschaft schlängeln. Vorbei an Skulpturen und ayurvedischen Heilpflanzen gelangen Sie unter Kokospalmen hinunter zum kilometerlangen Strand, der sich bis zum Horizont ausdehnt. Hier finden Körper, Geist und Seele zu Harmonie. Die Fahrt vom Flughafen Trivandrum zum Resort dauert etwa 45 Minuten.



**Zimmer:** 66 freistehende, aus Naturstein erbaute Bungalows und originalgetreue Keralahäuser verteilen sich über die üppige Gartenlandschaft. Die liebevoll gestalteten Standard-Bungalows verfügen über ein Badezimmer mit Dusche/WC, Schreibtisch, Deckenventilator, Moskitonetz, Telefon und kleine Verandah. Die Special-Bungalows verfügen darüber hinaus über Blick auf das Meer. Die geräumigeren Kerala-Zimmer liegen in bis zu 300 Jahre alten drawidischen Kerala-Häusern in traditioneller Holzarchitektur und sind mit Original-

# Enchanting-India

## Ayurveda Factsheet

Mobiliar eingerichtet. Zur Ausstattung zählen Dusche/WC, Deckenventilator, Moskitonetz, Telefon, Terrasse mit Liegen und Sitzgelegenheit. Die Deluxe-Kerala-Zimmer verfügen darüber hinaus über einen separaten Wohnbereich.

**Ausstattung:** Das mit Blick auf das Meer gelegene Restaurant serviert neben einem ayurvedischen Buffet auch kontinentale und indische Küche. Der neue Swimmingpool bietet ebenfalls eine wunderschöne Aussicht über das Meer und die Palmenlandschaft und lädt zum Lesen und Entspannen ein. Am Strand stehen Liegen und Handtücher für Sie bereit. Daneben befinden Sie im Resort mehrere Boutiquen und eine ayurvedische Apotheke. Internet- und E-Mail-Service sowie Autovermietung runden den Service des Somatheeram Ayurvediv Health Resorts ab.



**Ayurveda-Zentrum:** Mit der Gründung des Resorts im Jahre 1989 wurden ayurvedische Behandlungen für Besucher Keralas zugänglich. Unter der Leitung von Dr. Raman, dem ehemaligen Direktor für Ayurveda des Bundesstaates Kerala, arbeitet ein Team von 12 sehr erfahrenen und erstklassig ausgebildeten Ärzten und sowie 60 Therapeuten. Eine umfassende Beratung, bei denen Ihnen auf Wunsch deutschsprachige Gästebetreuer bei der Übersetzung behilflich sind, und ein individueller Behandlungsplan sorgen für den Erfolg Ihrer Kur. Die Reinigungs- und Vitalisierungskur setzt sich aus den drei klassischen Bausteinen Vorbereitung, Entschlackung und Verjüngung zusammen. Zunächst wird bei einer Eingangsuntersuchung Ihr Konstitutionstyp festgestellt auf Grundlage dessen der Behandlungsplan für Sie zusammengestellt wird. Yoga und Meditation, die zweimal täglich in der Yogahalle stattfinden, unterstützen die Massagen Anwendungen und bringen Körper, Geist und Seele wieder in ihr Gleichgewicht. Daneben sorgt eine angemessene Kost für Ihr körperliches Wohl. Ein Großteil der verwendeten Öle und Medikamente wird im resorteigenen Produktionszentrum hergestellt, das auch besucht werden kann. Ein Lehrpfad aus unzähligen ayurvedischen Kräutern und Pflanzen bringt Ihnen das „Wissen um ein langes Leben“ näher.

**Ausflüge:** Regelmäßig stattfindende Folkloretänze und Musikaufführungen bereichern Ihren Aufenthalt im Somatheeram Ayurvedic Health Resort ab. Bei Vorträgen und Informationsabenden haben Sie die Möglichkeit, Ihr Wissen über Ayurveda und Yoga zu erweitern. Daneben empfehlen wir Ihnen Ausflüge in die Backwaters, in die Hauptstadt Trivandrum oder nach Cap Cormorin.