

# AYURVEDA

DER SANFTE WEG ZU NEUER ENERGIE

## KADAPPURAM BEACH RESORT



WOHLBEFINDEN FÜR KÖRPER, GEIST UND SEELE

Indien



Das Reisekontor

**Das Reisekontor – Swoboda GmbH,**

Postanschrift: Postfach 4, 5027 Salzburg,

Tel.: +43/662/880185 Fax: +43/662/8801859

c/o Media Tour, Franz Josef Str. 22, 5027 Salzburg

e-mail: [office@dasreisekontor.at](mailto:office@dasreisekontor.at),

Internet: [www.dasreisekontor.at](http://www.dasreisekontor.at) [www.ayurveda-kuren.at](http://www.ayurveda-kuren.at)

## KADAPPURAM BEACH RESORT

im südindischen Kerala ist ein wunderschönes kleines Ayurveda-Zentrum mit nur 23 Zimmern. Es liegt direkt am Arabischen Meer, 55km vom Flughafen Cochin entfernt, inmitten eines großen Kokospalmenhains.

Das Resort ist hübsch angelegt, mit Hänge-matten im Schatten der Palmen, mit Teichen und Flüssen und einer kleinen Lagune, in der man Eisvögel und Kormorane beim Fischen beobachten kann. Der menschenleere, lange Sandstrand liegt nur einen Steinwurf entfernt.

Hier können Sie den Alltag vergessen, sich ausruhen, regenerieren, gesunden - und wieder zu sich selbst finden.



### UNTERKUNFT:

Die Anlage wurde 1998 eröffnet und im Jahr 2004 erweitert. Sie verfügt über 10 landestypische Bungalows mit insgesamt 23 Zimmern, aus lokal verfügbaren, umweltfreundlichen Materialien gebaut, wie Kokospalmen, Bambus, Erde und Sand. Der traditionelle lokale Baustil macht eine Klimaanlage zwar überflüssig, dennoch hat jedes Zimmer einen Deckenventilator.



Die Zimmer in den Doppelbungalows sind groß und verfügen alle über ein modernes Bad, Moskitonetze, Ventilator und eine überdachte Veranda mit geflochtenen Tischen, Stühlen, Bänken und Liegestühlen. Die Innenausstattung mit breitem Doppelbett, Schrank, Schreibtisch und Stühlen, wurde von lokalen Tischlern sehr geschmackvoll gefertigt und lässt keine Ansprüche des europäischen Besuchers an Komfort und Bequemlichkeit offen. Aus Palmwedeln

geflochtene Matten verkleiden die Innenwände und die in die Dächer eingearbeiteten Ramacham-Kräuter verströmen einen aromatischen, belebenden Duft. In dieser umweltbewussten, vorbildlichen Anlage wird der Strom hauptsächlich von einer Solaranlage geliefert; Abwasser und organische Abfälle werden in einer Biogasanlage verwertet. Es herrscht Rauchverbot in der gesamten Anlage!



### THERAPIEZENTRUM:

Im resorteigenen Ayurveda-Zentrum (ausgezeichnet mit dem "Green Leaf Award" der Regierung Keralas) wird Wert darauf gelegt, ausschließlich die uralten originalen Ayurveda-Behandlungen zu praktizieren, ohne die inzwischen weithin anzutreffenden Verfälschungen und Modernisierungen. Es steht unter Leitung eines erfahrenen Ayurveda-Arzt und drei Ärztinnen, die auf die überlieferten, traditionellen Ayurveda-Behandlungen spezialisiert sind. Eine deutschsprachige Gästebetreuerin hilft Ihnen auf Wunsch bei den Übersetzungen.

Die Therapeuten/-innen verfügen über lange Berufserfahrung in bekannten Ayurveda-Kliniken. Fast alle Öle und Präparationen für die Ayurveda-Anwendungen werden unter Anleitung des Arztes an Ort und Stelle hergestellt. Jeder Ayurveda-Gast wird vor Beginn der Behandlung eingehend auf seine Konstitution und gesundheitliche Verfassung untersucht und nach Vorerkrankungen und etwaigen Beschwerden befragt. Erst danach entscheidet der Arzt die Art der Behandlung und beobachtet laufend deren Ausführung und Erfolg.

Für jeden Patienten wird die durchgeführte Behandlung schriftlich festgehalten, falls er später einmal wiederkommen und die Kur wiederholen sollte.

### DIE AYURVEDA-BEHANDLUNGEN

Das Ayurveda-Grundprogramm sieht eine klassische Panchakarma-Kur vor, mit Massagen, Kräuter- und Dampfbädern und speziellen ayurvedischen Medikamenten. Die tägl. Behandlungsdauer beträgt 2 – 2,5 Stunden.

Die Behandlungen im Zuge der Regenerations- und Körperreinigungs-Therapien mit Massagen, Ölgüssen, Kräuteranwendungen, Dampfbädern sind



ein wahrer Genuss: sie entspannen, verjüngen, verschönern, sie lindern oder beheben auch ernsthafte Beschwerden. Für die Therapie von Rheuma & Arthritis; Asthma, Bluthochdruck, Kreislaufbeschwerden, Nervenlähmungen, Migräne, Stoffwechselstörungen und zur Gewichtsreduktion sind diese Ayurveda-Kuren bestens geeignet.

Begleitend zu den ayurvedischen Behandlungen können Sie unter einem erfahrenen Lehrer kostenlos an den angebotenen Yoga- und Meditationsstunden teilnehmen.



## EINRICHTUNGEN & DIENSTLEISTUNGEN

Ausstattung:

Ausflugsservice, Wäscheservice, Fahrradverleih.

Der nur 200m entfernte, menschenleere Strand ist flach abfallend und ungefährlich. Er lädt zum Bad im warmen Indischen Ozean und zu ausgedehnten Spaziergängen ein. Liegestühle und Sonnenschirme, sowie Hängematten im Schatten der Palmen stehen für die Gäste bereit.

Restaurant: Das Restaurant mit Seeblick serviert nur traditionelle, delikate Kerala-Küche. Aus dem reichhaltigen Büffet können Sie – auf die Ayurveda-Kur abgestimmt – frei wählen.

Dazu werden unterschiedliche Kräuterwässer, Tee und Kaffee gereicht. Am Strand gibt es eine kleine Bar, die den Gästen frische Fruchtsäfte oder leckere Kerala-Snacks serviert.

Unterhaltung / Sport: Außer Schwimmen im klaren, sauberen Meer ist hier auch Radfahren, Volleyball, Badminton und Tiefsee-Fischen möglich, soweit es die Kur erlaubt. In der Hochsaison werden abends unterschiedliche kulturelle Veranstaltungen angeboten, wie Kalaripayattu - die traditionelle Kriegskunst Keralas, Folklore- und klassische Tänze und Musikdarbietungen.

Auch tagsüber stehen Ihnen verschiedene Möglichkeiten zur Freizeitgestaltung offen: unternehmen Sie eine Radtour, eine Bootsfahrt, einen Elefantenritt oder bummeln Sie über die bunten einheimischen Märkte-

Ausflüge: Es gibt mehrere Ausflugsziele im Umkreis von 2 Wegstunden. Sie können z.B. die Städte Thrissur und Cochin besichtigen, die exotische Schönheit der Berge und Wasserfälle (Athirampilly) genießen, das Elefantencamp in Guruvayoor besuchen oder eine Bootsfahrt in den Ausläufern der Backwaters unternehmen. Tagesfahrten und Ausflüge werden auf Wunsch mit PKW, Fahrer und Führer vom Resort aus organisiert. Fahrräder können Sie im Resort leihen.

Lage: Das Resort liegt zentral in Kerala, direkt am Meer. Nur 55km vom Flughafen Cochin entfernt (ca.1 Std. Transfer), 30min. von der Distrikt-Hauptstadt Trichur. Die Ruhe der Natur, der vorbeifließende ruhige Fluss, der Kokospalmenhain, der menschenleere Strand, das Meer, die sanften ayurvedischen Behandlungen – die Zeit steht hier still.

## Unsere Meinung:

Hier finden Sie die für Ihre Ayurvedakur nötige Ruhe, weit weg von jeglichem touristischen Umfeld, zu einem guten Preis-Leistungs-Verhältnis. Nicht geeignet für Gäste, die mit der Abgeschlossenheit und Stille hier nicht zurechtkommen.

Die ayurvedischen Behandlungen werden fachmännisch und authentisch durchgeführt. Aufgrund des erfahrenen Ayurveda- Teams, der idyllischen und der gepflegten Cottages ist das Kadappuram Beach Resort empfehlenswert.



2014 / 2015	01. Oktober 2014 – 31. März 2015 Inkl. Vp & Ayurveda					
	14 Nächte Inkl. VP & Ayurveda		21 Nächte Inkl. VP & Ayurveda		28 Nächte Inkl. VP & Ayurveda	
Preise pro Person in €	Im DZ	Im EZ	Im DZ	Im EZ	Im DZ	Im EZ
Kategorie						
Garden Cottage	1079	1261	1671	1944	2262	2626
Lagoon Cottage	1170	1261	1807	2217	2444	2581
Beach Cottage	1261	1625	1944	2490	2626	3354
Begleitpersonen im Doppelzimmer ohne Ayurvedakur: auf Anfrage						

2014	01. April – 30. September 2014 Inkl. Vp & Ayurveda					
	14 Nächte Inkl. VP & Ayurveda		21 Nächte Inkl. VP & Ayurveda		28 Nächte Inkl. VP & Ayurveda	
Preise pro Person in €	Im DZ	Im EZ	Im DZ	Im EZ	Im DZ	Im EZ
Alle Kategorien						
	864	1038	1344	1606	1825	2175
Begleitpersonen im Doppelzimmer ohne Ayurvedakur: auf Anfrage						

#### Inkludierte Leistungen:

- Transfer vom/zum Flughafen Cochin
- Übernachtungen & ayurvedische VP
- Tägl. Anwendungen der Panchakarma-Therapie
- Tägl. Yoga- und Meditationsstunden
- Kräutertees, Mineralwasser
- Ärztliche Erst- / Abschlussuntersuchung
- Wöchentliche Konsultationen
- Tägl. Ayurvedamedizin
- Ernährungsberatung
- Alle Massagen (Kopf, Gesicht, Intensiv, Ganzkörper-Synchron, Öl-Kräuterreis)
- Ölstrahl-Kopfbehandlungen
- Darmreinigung
- Kräuterinhalationen
- Nasen-Stirnhöhlenreinigung
- Kräuterinhalationen
- Kräuterbäder
- Blütenbad
- Yoga und Meditation
- Bei Bedarf: Spezialmassagen & Akupunktur
- Augen-, Ohren, Rachen- u. Hautbehandlungen

#### Nicht inkludierte Leistungen:

- Flüge nach/von Indien
- Zusätzliche Ayurvedaanwendungen, die nicht im Paket enthalten sind
- Ausflüge vor Ort
- Persönl. Ausgaben für Telefon, Taxis, Drinks....
- Kosten für das Einreisevisum

#### Einreise / Visum:

Für die Einreise nach Indien ist ein Visum erforderlich welches vorab in Wien besorgt werden muss. Außerdem muss der Reisepass noch mindestens 6 Monate nach Ausreise gültig sein sowie eine freie Seite aufweisen.

Für die Visabesorgung werden folgende Unterlagen benötigt:

- 2 Passfotos (5x5 cm US-Format, keine Farbkopie)
- 2 vollständig ausgefüllte und unterschriebene Antragsformulare

**Preis- und Programmänderungen vorbehalten** (insbesondere Kursschwankungen, Treibstoffhöhungen sowie Änderungen der Flughafengebühren). Es gelten die „Allgemeinen Reisebedingungen RB 92) in letztgültiger Fassung

Preisstand: 11.3.2014