



An der südwestlichen Küste von Indien, eingebettet zwischen dem Arabischen Meer und den majestätischen Bergen der westlichen Ghats findet man Kerala, auch das „God’s Own Country“ genannt. Nur etwa eine Stunde südlich von Trivandrum liegt das **Poovar Island Resort**. Versteckt zwischen Kokosnusspalmen und endlosen Sandstränden. Nur mit dem hoteleigenen Boot erreichen Sie das Paradies inmitten der farbenfrohen Natur. Lassen Sie am goldenen Strand die Seele baumeln und Stress und Hektik vergessen, während sie auf das blaue Meer blicken.

UNTERKUNFT

Das Poovar Island Resort verfügt über ca. 80 Zimmer in 7 verschiedenen Kategorien. Die Anlage hat einen Bereich für Urlaubsgäste und einen abgetrennten Bereich für Ayurveda Gäste. Es wird empfohlen, in Verbindung mit einer ayurvedischen Behandlung ein Zimmer im Ayurveda-Village zu buchen, ist aber nicht zwingend notwendig. Es besteht die Möglichkeit, in der Urlaubsanlage zu wohnen und trotzdem eine Ayurvedakur durchzuführen. Dies eignet sich gut, wenn Sie mit Begleitpersonen reisen. Die Badezimmer sind mit Jacuzzi, Badewanne oder Regendusche und einer umfassenden Auswahl an Pflegeprodukten ausgestattet. Jedes Zimmer hält eine Kaffeemaschine, einen Wasserkochen, eine Mini-Bar sowie eine Klimaanlage, ein Telefon und einen LCD-TV für die Gäste bereit.

AYURVEDA VILLAGE COTTAGE (ca. 40 qm) Lage im Ayurveda-Village • Ayurvedischen Einrichtungsstil • Blick auf den Süßwasserpool mit Pool-Bar • Open-Air Badezimmer • 4 der 16 Zimmer liegen in Richtung der Backwaters.



AYURVEDA SUITE COTTAGE: (ca. 70 qm) Geräumiges Schlafzimmer und separates Wohnzimmer • Open-Air Badezimmer • Lage im Ayurveda Village nahe der Behandlungsräume.



FLOATING COTTAGE/ FLOATING DELUXE COTTAGE: (ca. 70 qm) Lage auf dem Wasser vor der Insel und mit einer kleinen Holzbrücke mit dem Land verbunden • Eigene Terrasse • Ausblick auf den Strand und die Backwater-Mündungen • Separater Wohnraum in der Deluxe Version.



SUPERIOR LAND COTTAGE: Typische Kerala-Architektur • Schlafzimmer und geräumiges Wohnzimmer • Blick auf den Garten der Anlage • Mini-Bar wie die anderen Unterkünfte und ein Badezimmer mit Badewanne • Veranda oder Balkon mit eigener Hängematte • Können auch als Drei-Bett-Zimmer genutzt werden.

PREMIUM LAND COTTAGE: Blick auf den Garten • Sie sind etwas geräumiger als die Superior Land Cottages • Bad mit zwei Waschbecken und Jacuzzi • Lage in der Nähe des Activity Center • Können auch als Drei-Bett-Zimmer genutzt werden.

THERAPIEZENTRUM

Die modernisierte Ayurveda-Abteilung des Resorts, das sogenannte "Ayurveda Village" bietet den Gästen einen eigenen Pool und ein exklusives Ayurveda-Restaurant. Dieser Bereich ist ausschließlich den Ayurvedagästen als Ruhezone vorbehalten.

Auf dem über 1.800 Quadratmeter großem Ayurveda Gelände befinden sich insgesamt 15 Behandlungsräume, wovon elf offen gebaut und vier mit einer Klimaanlage ausgestattet sind. In drei Räumen befindet sich ein Dampfbad und in elf Zimmern wird die traditionelle Kerala-Ayurveda-Behandlung angewendet. Im Therapie-Zentrum arbeiten zwei erfahrene Ärzte und 20 Therapeuten (12 weiblich, 8 männlich). Das „Ayurveda Village“ im Poovar Island Resort ist eine der wenigen Anlagen, an denen noch das 6000 Jahre alte Gesundheitssystem in ihrer reinsten Form praktiziert wird.

Das Poovar Island Resort wurde im Jahr 2009 von der Regierung von Kerala mit dem Green Leaf Award ausgezeichnet, ein Qualitätssiegel für authentisches Ayurveda.



AYURVEDA-BEHANDLUNGEN

Vor Beginn der ayurvedischen Behandlung wird mit jedem Gast ein mindestens 90-minütiges Gespräch geführt. Dabei wird der Gast zuerst über Ayurveda aufgeklärt. Anschließend findet eine Befragung über die persönliche gesundheitliche Verfassung, etwaige Vorerkrankungen und Beschwerden statt und zum Schluss wird ein individuell an den Patienten angepasster Behandlungs- und Ernährungsplan erstellt, um während des Aufenthalts bestmögliche Ergebnisse zu erzielen. Auf Wunsch kann ein deutschsprachiger Übersetzer hinzugezogen werden.

Das Ayurveda-Grundprogramm beginnt generell mit einer ABHYANGAM, eine 60-minütige Ganzkörper-Massage. Dies wird mit anderen Behandlungen verbunden wie zum Beispiel einer heißen Kräuteranwendung mit Blätterbeuteln und noch viele andere Anwendungen.

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 **chronischen Krankheiten** wie Rheuma & Arthritis; Asthma, Bluthochdruck, Kreislaufbeschwerden, Nervenlähmungen, Migräne, Stoffwechselstörungen und zur Gewichtsreduktion sind diese Ayurveda-Kuren bestens geeignet. Diese Behandlungsformen werden jedoch erst nach der Arztkonsultation festgelegt. Das „Ayurveda Village“ bietet auch ein **Body Purification** Programm, eine **Body Immunization** Therapie und eine **Stress-Management** Therapie an. Dafür wird ein Mindestaufenthalt von 14 Nächten empfohlen. Für die Behandlung für **Gewichtsreduktion** sollten Sie einen Aufenthalt von mindestens 28 Nächten buchen.

Alle im Sinne der Ayurveda-Therapie angewandten Medikamente sind im Buchungspreis mit inbegriffen. Alle verwendeten Öle und Medikamente bestehen zu 100 % aus natürlichen Kräutern. Sie werden von renommierten Pharmazien in Kerala hergestellt, welche die GMP Richtlinien und ISO 9000:2001 befolgen.

Am Ende des Aufenthalts wird mit jedem Gast ein Abschlussgespräch geführt. Jeder bekommt einen ausgedruckten detaillierten Ratgeber, welcher dabei helfen soll, den gesunden Lebensstil im ayurvedischen Sinne beizubehalten, um eine höhere Wirksamkeit der Behandlung zu erzielen



YOGA & MEDITATION: Ein vollständiges Ayurveda Programm geht Hand in Hand mit regelmäßigen Yoga- und Meditationsstunden. Das Resort bietet täglich einen Kurs an, der von einem hoch qualifizierten Yogalehrer geleitet wird. Besondere Wünsche oder private Stunden können ebenso durch Voranmeldung arrangiert werden.

RESORT EINRICHTUNGEN & DIENSTLEISTUNGEN

Ausflugservice, Wäscheservice, 24-Stunden-Room-Service, Arzt auf Abruf, 2 Außenpools (Jeweils einer im Ayurveda Village und im Island Resort), Fahrradverleih, Schneiderei, Zahnarzt, Schönheitssaloon, Bücherei, Fitnessstudio, Boutique, die gesamte Anlage ist barrierefrei

Restaurant: Das spezielle Ayurveda Restaurant vervollständigt die Ayurvedabehandlung und serviert ausschließlich vegetarische Gerichte. Es liegt im Ayurveda Village.

Tägliche Mahlzeiten: Frühstück von 08:00-10:30 Uhr; Mittagessen von 12:30-15:00 Uhr; Abendessen von 19:00-21:00 Uhr.

Das Hauptrestaurant im Poovar Island Resort hat Platz für bis zu 62 Personen und serviert traditionelle, delikate Kerala-Küche, asiatische, indische und internationale Gerichte.

Tägliche Mahlzeiten: Frühstück von 07:30-10:30 Uhr; Mittagessen von 13:00-15:30 Uhr; Abendessen von 19:30-22:30 Uhr.

Neben den beiden Hauptrestaurants gibt es ein Restaurant für Snacks und besondere Anlässe auf dem Wasser und zwei Bars, wo Sie sich den ganzen Tag über Ihre Lieblingsgetränke holen können.

Für Kinder steht ein Kinder Menü, Hochstühle und ein Kinderpool zur Verfügung.

Unterhaltung / Ausflüge: Neben Schwimmen im klaren, sauberen Meer oder im Süßwasser-Pool stehen Ihnen verschiedene Möglichkeiten zur Freizeitgestaltung offen: unternehmen Sie eine Radtour, eine Bootsfahrt oder bummeln Sie über die bunten einheimischen Märkte.

Nutzen Sie die besonderen Angebote der Anlage und besuchen Sie den eigenen Schmetterlingsgarten oder einen der angebotenen Workshops: Kochkurs (1 x pro Woche), Handlesen oder Töpfern (auf Anfrage, ab 2 Personen).

Je nach Saison erwartet Sie jeden Abend im Resort ein abwechslungsreiches Unterhaltungsprogramm. Es gibt mehrere Ausflugsziele im Umkreis von zwei Wegstunden. Besichtigen Sie die Städte Trivandrum und Kovalam oder unternehmen Sie einen Ausflug zum indischen Südkap. Wer sich dem Wasser besonders nahe fühlen möchte, kann an einer Bootsfahrt in den Backwaters teilnehmen oder die typischen Fischerdörfer und den Neyvar Stausee besuchen. Tagesfahrten und Ausflüge werden auf Wunsch mit PKW, Fahrer und Führer vom Resort aus organisiert. Für eigene Erkundungstouren können im Resort Fahrräder ausgeliehen werden.



Lage: Das Resort liegt zentral in Kerala, direkt am Meer. Nur 30km vom Flughafen Trivandrum entfernt (ca. 45 min Transfer), 5 min bis nach Poovar. Die Ruhe der Natur, der vorbeifließende ruhige Fluss, der Kokospalmenhain, der menschenleere Strand, das Meer, die sanften ayurvedischen Behandlungen - die Zeit steht hier still.

FAZIT:

Das POOVAR ISLAND RESORT eignet sich hervorragend für Gäste, die eine authentische Ayurvedakur inmitten der Backwaters erleben möchten. Man bekommt hier ein hervorragendes rundum Paket von hervorragendem Service über abwechslungsreiche und leckere Mahlzeiten bis hin zu einer erstklassigen Ayurveda-Behandlung. Man wird den ganzen Tag betreut und die Therapeuten und Ärzte sind als Ansprechpartner immer erreichbar.

Gut geeignet auch für Begleitgäste von Kurpatienten, da die Anlage nicht nur für Ayurveda Gäste geeignet ist, sondern auch für Feriengäste. Die Ayurveda Behandlungen finden meistens am Stück statt, sodass Sie den Tag zusammen mit Ihrer Begleitung genießen können und ggf. Ausflüge buchen können.