



CLIFF VIEW AYURVEDA RETREAT

Das CLIFF VIEW AYURVEDA RETREAT ist kleines Ayurveda-Zentrum unter indisch/europäischer Leitung, eindrucksvoll gelegen zwischen Palmengärten, hoch oben auf einem Kliff der südindischen Malabarküste. In Anlehnung an den reduzierten Bauhaus-Stil herrschen hier bei der Architektur Geradlinigkeit und Schlichtheit vor. Aber gerade das ergibt im Kontrast zur exotisch tropischen Umgebung einen besonderen Reiz. Im CLIFF VIEW hat man es sich zum Ziel gesetzt, das Gleichgewicht zwischen Körper und Geist herzustellen, durch eine Symbiose von: Natur, Environment, Kultur, Geschichte, Gesundheitsphilosophie, Menschen & Meditation. Bei der Unterbringung in die geschmackvoll eingerichteten Zimmer, gepaart mit dem aufmerksamen Service, sollte es leichtfallen, Körper, Geist und Seele wieder in Balance zu bringen.

UNTERKUNFT:

Das CLIFF VIEW verfügt über lediglich 6 Komfortzimmer und 3 Lofts, die alle zum Meer hin ausgerichtet sind. Die Räume bieten international/europäischen Komfort, ohne dabei die indischen Kultureinflüsse zu vernachlässigen. Schöne indische Details und lokales Kunsthandwerk schaffen eine spannende Verbindung zwischen moderner Architektur und asiatischem Ambiente. Alle Zimmer verfügen über Dusche/WC, Ventilatoren, Moskitonetze, WLAN-Zugriff. Im Sinne der ayurvedischen Lehre verzichtet man hier bewusst auf Klimaanlage und Fernseher in den Zimmern. Sie können unter 3 Kategorien wählen:

Komfort-Zimmer mit direktem Meerblick (ca. 30 qm, Queen Size Bett)

Diese Zimmer haben einen Schlaf-/Wohnbereich, Balkon bzw. Terrasse mit Blick über das Meer. Sie sind eingebettet in die tropisch, schattenspendenden Baumbestände.

Komfort-Zimmer mit seitlichem Meerblick (ca. 40qm, King Size Bett)

Diese großflächigen Zimmer haben einen Schlaf-/Wohnbereich, die Balkone bzw. Terrassen bieten eingeschränkten Meerblick, teils durch die Palmen hindurch.

Loft-Zimmer (ca. 50qm, King Size Bett):

Diese Zimmer haben neben einem großzügigen Schlaf- und Wohnbereich auch ein zweites Schlafzimmer, die Balkone offerieren einen herrlichen Meerblick.

AYURVEDA-BEHANDLUNGEN

Die Ayurveda-Kur im CLIFF VIEW wird individuell an Ihre aktuelle Konstitution und Persönlichkeit angepasst. Gemeinsam mit der Ayurveda-Ärztin besprechen sie die Schwerpunkte Ihrer Therapie. Die Behandlungspalette umfasst u.a.: Panchakarma, Stressabbau, Verjüngungskuren, Gewichtsreduktion, Kreislaufprobleme, Rheuma, Arthrose, Beauty care. Durch die Kombination von Ayurveda-Therapien & Naturmedizin mit Reinigung & Ernährung, sowie Yoga & Meditation, sollen neben Körper, Geist und Lebenseinstellung nicht nur die äußeren, sondern auch die inneren Kräfte regeneriert werden. Das alles braucht aber seine Zeit und die Dauer eines Kur-Aufenthaltes sollte deshalb nach Möglichkeit nicht kürzer als 2 Wochen sein.

Auf Anfrage kann man einen **deutschsprachigen Übersetzer** zu den Arztgesprächen anfordern (*gegen Gebühr*). Für die Behandlungen werden BW-Bademäntel zur Verfügung gestellt.

Yoga/Meditation: Yoga baut Stress ab und hilft dabei, zur Ruhe zu kommen. Darüber hinaus kann Yoga therapeutisch wirken, sowohl kurierend als auch vorbeugend. Im CLIFF VIEW wird klassisches Hatha Yoga angeboten. Man ist hier aber auch spezialisiert auf Stress-Management, spezielle Meditationstechniken und Yoga zur Unterstützung des Heilungsprozesses. Bei Meditation und Yoga auf dem Sonnendeck, mit Blick über das Meer, fällt es leicht Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen.



CLIFF VIEW AYURVEDA RETREAT €-Kurse pro Pers.:

REJUVENATION / PANCHAKARMA	7 Nächte inkl. Vollpension & Ayurvedakur		14 Nächte inkl. Vollpension & Ayurvedakur		21 Nächte inkl. Vollpension & Ayurvedakur		28 Nächte inkl. Vollpension & Ayurvedakur	
	Doppelbelegung	Einzelbelegung	Doppelbelegung	Einzelbelegung	Doppelbelegung	Einzelbelegung	Doppelbelegung	Einzelbelegung
1.Apr. – 30.Sep. 2022								
Comfort-Zimmer	859 €	1.150 €	1.632 €	2.184 €	2.383 €	3.189 €	3.092 €	4.137 €
Loft-Zimmer	988 €	1.321 €	1.876 €	2.511 €	2.740 €	3.667 €	3.555 €	4.758 €
1.Okt. – 31.März 2023								
Comfort-Zimmer	1.047 €	1.401 €	1.990 €	2.663 €	2.906 €	3.889 €	3.770 €	5.045 €
Loft-Zimmer	1.205 €	1.612 €	2.288 €	3.062 €	3.342 €	4.473 €	4.336 €	5.801 €

Es handelt sich hierbei um offizielle Listenpreise, die alle Anbieter veröffentlichen müssen. Preise für Begleitung eines Kurgastes: auf Anfrage.
Sie können auch Verlängerungstage ohne Kur (mit Frühstück od. Vollpension) gerne bei uns anfragen.

Die Preise beinhalten

- ❖ TRANSFERS von/zum Flughafen COCHIN
- ❖ Übernachtungen in der gebuchten Kategorie
- ❖ Ayurvedische Vollpension; Tees, Mineralwasser
- ❖ Tägl. Arztkonsultationen; Ayurveda-Anwendungen
- ❖ kurbegleitende ayurv. Medikamente;
- ❖ Täglicher Yoga-Unterricht in der Gruppe

Die Preise beinhalten NICHT:

- ❖ Ihre Flüge (tagesaktueller Preis auf Anfrage)
- ❖ Ayurvedische Anwendungen, die Sie zusätzlich nehmen
- ❖ Ausflüge, die Sie selbst vor Ort machen
- ❖ Persönliche Ausgaben für Telefon, Taxis, Drinks

Check-In: ab 12 Uhr / Check-Out: bis 10 Uhr

WIEDERHOLER-BONUS: 5% Rabatt ab dem 3.Besuch / LANGZEIT-BONUS: 5% Rabatt ab dem 29.Tag Aufenthalt

Die Häufigkeit & Auswahl der Behandlungen obliegt der Empfehlung des Arztes je nach Diagnose.

RESORT-EINRICHTUNGEN:

Rezeption mit Geldwechsel und Ausflugs-Service; akzeptiert werden Kreditkarten, Euros und Dollars. Tuk-Tuk Service zum Strand (ca. 1km). Im Umkreis von 200 – 100m finden Sie Boutique/Schneider, Shops, Apotheke, Bank, Bus- und Taxistand.

Restaurant: Frisch zubereitete ayurvedische Mahlzeiten unterstützen maßgeblich den Erfolg der Kur. Deshalb stimmt der Küchenchef die Speisen individuell mit der Ayurveda-Ärztin ab. Es wird ausschließlich vegetarisch gekocht und grundsätzlich kein Alkohol ausgeschenkt. Die Lebensmittel stammen aus dem hauseigenen, kleinen Gemüsegarten oder von den lokalen Bauern.

Freizeit / Ausflüge: Die Anlage bietet neben Pool und Sonnendeck vielseitige Entspannungsmöglichkeiten. Über einen Fußweg den Hügel hinab erreichen Sie den weitläufigen, naturbelassenen Sandstrand. Hier können Sie Spaziergänge unternehmen, die örtlichen Fischer und das Strandleben studieren. Das Resort bietet hierfür auch einen kostenlosen Transfer per Tuk-Tuk an (ca. 1km).

An der Rezeption ist man auch gerne bei der Organisation von Ausflügen behilflich. Der belebte Touristenort Kovalam liegt ganz in der Nähe. Hier können Sie die Strandpromenade entlang bummeln, vorbei an vielen kleinen Restaurants, Bars und Geschäften. Trivandrum, die Hauptstadt Keralas liegt nur 20km nördlich. Neben den Einkaufsmöglichkeiten gibt es dort auch einige Sehenswürdigkeiten, wie Tempel und Paläste. Ein Tagesausflug bringt Sie zur Südspitze Indiens, nach Kap Komorin (ca. 80km).

Lage: Cliff View liegt an der malerischen Malabarküste im südindischen Bundesstaat Kerala. Vom internationalen Flughafen Trivandrum (ca. 20 km) sind es etwa 30 Min. Fahrzeit. Das Retreat liegt auf einem Plateau etwa 30m hoch über dem Meer, in tropisch malerischer Lage am Rande des Ortes Chowara, ca. 1km vom Strand.

Klima: Kerala liegt nahe am Äquator, daher ist das Klima ganzjährig durchgehend angenehm warm.

WINTER - November bis Februar: Diese Monate gelten wegen des gemäßigten Klimas als Hochsaison. Geringe Luftfeuchtigkeit und kaum Regen sorgen für angenehme Temperaturen um ca. 28°.

SOMMER - März bis Mai: Ab März steigen die Temperaturen stetig und erreichen ihren Höhepunkt im Mai mit einer Durchschnittstemperatur von ca.30-33°C. Während dieser Monate wird der Niederschlag immer geringer.

MONSUN – Juni-Juli bis August / Oktober: Die heftigste Monsun-Regenperiode geht von Juni bis Juli. In der **ZWISCHEN-MONSUNZEIT** von **August bis September** ist das Wetter recht passabel. Es regnet und gewittert zwar immer mal wieder, aber oft erst spätnachmittags oder nachts. Durch den Regen kühlt sich die Luft wieder auf angenehme 24°C bis 28° C ab. Es ist also eine durchwegs angenehme Reisezeit. Im **Oktober** tritt oft nochmal ein **NACH-MONSUN** auf, aber nicht so heftig wie im Juni-Juli. Laut traditioneller Lehre wird die Monsun-Zeit für ayurvedische Behandlung besonders empfohlen, da die klimatischen Bedingungen den Effekt einer Kur verstärken.

FAZIT:

Wir versuchen in unserem Repertoire an Ayurveda-Anlagen für jeden Geschmack und Geldbeutel etwas bieten zu können. Mit dem Cliff View bieten wir Ihnen eine kleine Anlage in schlichter, zurückgenommener Ästhetik. Für viele Gäste ein beruhigender Gegenpol zum Alltag zuhause, der meist mit digitalen Bildern, Eindrücken und Informationen überladen ist. Funktionalität und Schnörkellosigkeit erinnern an die sachliche Architektur des Bauhaus-Stils, die tropische Umgebung und die Exotik Indiens sorgen jedoch dafür, dass auch eine gewisse Sinnlichkeit nicht fehlt. Ganz bewusst wurde CLIFF VIEW mit nur wenigen Zimmern konzipiert, damit man sich um jeden einzelnen Gast und seine gesundheitlichen Bedürfnisse individuell kümmern kann.

Bitte beachten Sie die von unseren AGB's abweichenden Regeln für Stornogebühren, die von Cliff View vorgegeben werden wie folgt:
Bei Stornierung bis 60 Tg. vor der Ankunft: 100,00 € Einmalig • 30-60 Tg. vor Ankunft: 50% des Buchungspreises; • Weniger als 30 Tg.: 100% Stornokosten

