KUREN VOM SPEZIALISTEN

GECCO-TOURS

SÜD-INDIEN

SITARAM AYURVEDA BEACH RETREAT

ist nicht nur als **Ayurveda-Hospital** zertifiziert, sondern erhielt u.a. auch die Zulassung als Research & Development Center.
Gründer und Leiter von Sitaram ist die Arztfamilie Devaraja. Bereits 1921 gründete sie mit dem Maharaja von Cochin das „Sitaram Ayurveda Pharmacy & Hospital“, dem heute viele Dependancen und etliche Kliniken angehören.
Neben der langen, pharmazeutischen und ärztlichen Erfahrung bietet Ihnen Sitaram auch eine hochwertige Ausstattung und die malerische Kulisse des Nattika Strandes, einem Teil der Malabarküste in Kerala, an die das Resort direkt angrenzt.

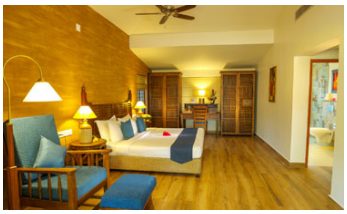
UNTERKUNFT:

Mit nur 9 Twin-Cottages (18 Zimmer) und den 9 Premium Villas bietet das Sitaram Ayurveda Beach Retreat ideale räumliche Voraussetzungen für das Gelingen einer heilungsorientierten Ayurvedakur. Indem das Resort sehr auf Nachhaltigkeit achtet, sind die Bungalows großteils aus Naturstoffen errichtet worden. Wählen Sie unter:

- **AALAYAM - WOODEN COTTAGE** (ca. 37 qm) für Liebhaber von Holzhäusern.
- **KUTTIRAM - LUXURY COTTAGE** (ca. 39 qm) für alle, die Stein bevorzugen.
- **PREMIUM WOODEN COTTAGE** (ca. 37 qm) für Luxus-Liebhaber.

Die Zimmer verfügen über eine elegante Einrichtung und haben eine großzügig gestaltete, möblierte Terrasse. Die Ausstattung ist in allen Kategorien vergleichbar und bietet Klimaanlage (abschaltbar!), Ventilator, Telefon, Safe, Sitzgruppe, Schreibtisch, Terrasse mit Sitzgelegenheit. Um Ihnen die Ruhe zu gönnen, die Sie für Ihre Kur benötigen gibt es keinen TV und Zeitungen. Die modernen Bäder punkten mit einer separaten „open-to-sky“ Dusche. Das luftig und hell gestaltete Raumkonzept der Cottages ermöglicht durch große Fensterfronten den Blick auf den exotischen Garten und die Küste.

THERAPIE-ZENTRUM



Der gepflegte Komfort der Anlage spiegelt sich auch im Therapiezentrum wieder. Die 8 Behandlungsräume mit einer Mischung aus traditioneller, aber dennoch moderner, farbenfroher Raumgestaltung laden zur Entspannung ein. Nur maximal 20 Gäste gleichzeitig werden im Sitaram behandelt.
Das Ärzte-Team unter Leitung von Dr. D. Ramanathan und seinem Sohn Dr. Vignesh, verfügt über generationenübergreifende Erfahrung zur ayurvedischen Heilkunst und umsorgt Sie mit gut ausgebildeten Therapeuten. Mindestens ein Arzt ist immer im Resort anwesend. Bei Bedarf können auch Fachärzte und Spezialisten aus der angegliederten Klinik in Thrissur angefragt werden.
Die zertifizierten Medikamente und Pflegeprodukte werden natürlich aus der eigenen pharmazeutischen Fabrik Sitarams bezogen.

AYURVEDA-BEHANDLUNGEN

In Sitaram werden ausschließlich authentisch-medizinische Behandlungen durchgeführt, je nach Ihrer Konstitution und Dauer des Aufenthaltes auch mit allen 5 Reinigungswegen einer traditionellen Panchakarmakur.
Deshalb ist eine Kur im Sitaram eine gute Wahl bei ernsthafteren gesundheitlichen Problemen, wie Rheuma, Arthrose, Bandscheiben- und Wirbelsäulenerkrankungen, neurologischen Störungen, geriatrischen Problemen, Hauterkrankungen, Migräne, Depressionen, Burn Out, Stressbeschwerden, Sinusitis, Frauenleiden u.v.m. Das Sitaram Ayurveda Beach Retreat bietet zur Vorauswahl bei der Buchung 4 verschiedene Kur-Pakete an:
PANCHAKARMA, RASAYANA-/REJUVENATION, WEIGHT-MANAGEMENT, ANTI-STRESS

YOGA/MEDITATION: Der Gruppenunterricht findet morgens und abends statt. Eine Besonderheit im Sitaram ist das tägliche, 15-minütige Lach-Yoga im Park, das wesentlich zur heiteren Entspannung und Ausgeglichenheit beiträgt. Sitaram ist auch als YOGA SCHULE registriert und als Mitglied bei Yoga Alliance berechtigt, eine Ausbildung zum 200 Stunden Teacher Training Kurs anzubieten. *(Preis auf Anfrage).*

SITARAM BEACH RETREAT €-Kurpreise pro Pers.: *Es handelt sich hierbei um offizielle Listenpreise, die alle Anbieter gleich veröffentlichen müssen!*

2023 - 2024	PANCHAKARMA SHODHANA / DETOX / ANTI STRESS RASAYANA / REJUVENATION / WEIGHT MANAGEMENT					
	14 Nächte Kurpaket		21 Nächte Kurpaket		28 Nächte Kurpaket	
01.11. – 19.12.23	Doppelbelegung	Einzelbelegung	Doppelbelegung	Einzelbelegung	Doppelbelegung	Einzelbelegung
Luxury Cottage	2.710 €	3.700 €	3.990 €	5.400 €	5.125 €	6.820 €
Premium Villa	2.975 €	4.150 €	4.360 €	6.110 €	5.590 €	7.850 €
20.12. - 28.02.24	Doppelbelegung	Einzelbelegung	Doppelbelegung	Einzelbelegung	Doppelbelegung	Einzelbelegung
Luxury Cottage	2.890 €	3.940 €	4.260 €	5.790 €	5.460 €	7.310 €
Premium Villa	3.220 €	4.470 €	4.745 €	6.650 €	6.050 €	8.510 €
01.03. – 30.04.24	Doppelbelegung	Einzelbelegung	Doppelbelegung	Einzelbelegung	Doppelbelegung	Einzelbelegung
Luxury Cottage	2.710 €	3.700 €	3.990 €	5.400 €	5.125 €	6.820 €
Premium Villa	2.975 €	4.150 €	4.360 €	6.110 €	5.590 €	7.850 €

Die Preise beinhalten

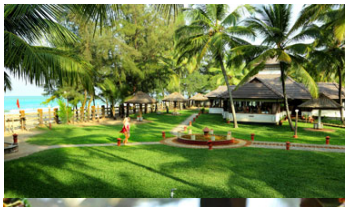
- Transfer von/zum Flughafen COCHIN
- Übernachtungen in der gebuchten Kategorie
- Ayurvedische Vollpension; Wasser & Tees
- Tägliche Arztkonsultationen; Anwendungen
- kurbegleitende ayurvedische Medikamente
- Täglicher Yoga-Unterricht inkl. Lach-Yoga

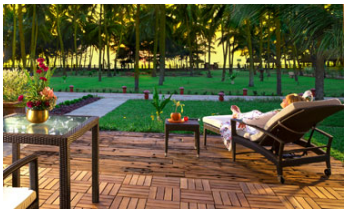
Die Preise beinhalten NICHT:

- Ihre Flüge (tagesaktueller Preis auf Anfrage)
- Evtl. erforderliche Labortests od. Konsultation externer Spezialisten
- Weiterführende Medikament für zuhause
- Übersetzer (Deutsch, russisch, französisch – bitte vorbestellen)
- Ausflüge, die Sie selbst vor Ort machen
- Persönliche Ausgaben für Telefon, Taxis, Drinks .....

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

RESORT-EINRICHTUNGEN:





Rezeption mit Geldwechsel, 24Std. Arzt-Service, Kreditkartenakzeptanz und Ausflugsorganisation, Taxi-Service; WLAN steht in der Lobby kostenlos zur Verfügung; Bibliothek (u.a. deutsche Bücher), Yoga-Halle, Zimmer- u. Wäscheservice, Restaurant, Shop mit Kosmetika, Handarbeiten etc.; privater Strandbereich mit Liegen und Life-Guard

RESTAURANT: Das SATVIKA ist ein sog. *Slow-Food-Restaurant*. Alle Speisen werden aus frischen, regionalen Produkten hergestellt und nach ärztlicher Empfehlung individuell auf Ihre Kur abgestimmt. Sie bekommen ihre Mahlzeiten direkt an den Tisch serviert, um so die perfekte Harmonie zwischen den Kuranwendungen, den Medikamenten und den Mahlzeiten anbieten zu können.
Hier vereint sich leckere ayurvedische-vegetarische Küche mit einer wunderschönen Aussicht auf den im Sonnenlicht funkelnden Strand, von welchem das Restaurant nur einen Steinwurf weit entfernt ist. Opulente Weihnachts- und Silvester- Dinner finden hier im Sinne der Kur nicht statt.

UNTERHALTUNG / FREIZEIT: Der lange Sandstrand der Malabarküste eignet sich – insoweit es nach Abstimmung mit Ihrem Arzt zu ihrer Kur passt - für entspannende Spaziergänge und auch zum Baden, ausgenommen zur Monsunzeit. Der Strand wird von einem Lifeguard überwacht, um die Sicherheit in der Anlage und am Strand zu gewährleisten.
Außerdem offeriert Ihnen Sitaram eine kleine Bibliothek, W-Lan in den öffentlichen Bereichen, ein ökologisches Naturschwimmbecken, Hängematten im Park.
Ganz im Sinne der ayurvedischen Lehre gibt es hier keinen Swimming-Pool!

Interessierte können am ayurvedischen Kochkurs und einer Besichtigung des Kräutergartens teilnehmen. Lustiger Höhepunkt des Tages ist natürlich das tägliche Lachyoga in fröhlicher Runde. In der Saison präsentiert das Hotel traditionelle südindische Musik- und Tanz-Darbietungen.

AUSFLÜGE: Nach Absprache mit den Ärzten können vor Ort Ausflüge in die umliegenden Städte gebucht werden, zum Sightseeing oder einkaufen in Thrissur oder Cochin. Hausboottrips werden ebenfalls vom Hotel angeboten.

LAGE: Das Sitaram Ayurveda Beach Retreat liegt direkt am Nattika Beach in Nord-Kerala. Die nächst größere Stadt mit schönen Einkaufsmöglichkeiten ist Thrissur (25 km). Die Transferzeit vom Flughafen Cochin (60 km) in das Retreat beträgt etwa 1,5 – 2 Stunden.

FAZIT:

Die gewisse Strenge, die eine authentische Ayurvedakur erfordert, wird hier durch den Wohlfühlfaktor und den herrlichen Strand wunderbar harmonisiert. Durch die überschaubare Größe, die ausgereiften Heilmethoden und die generationenübergreifende ärztliche Erfahrung, ist das SITARAM AYURVEDA BEACH RETREAT für Gäste geeignet, die nach einer Ayurvedakur mit sichtbaren und spürbaren Ergebnissen suchen.
Sie können mit Lachyoga dem Alltag entfliehen und ihre Seele baumeln lassen inmitten der exotischen Natur Keralas. Das Resort beherbergt ausschließlich ernsthafte Kurgäste, die bereit sind, sich den Regeln der ayurvedischen Lehre anzupassen. Für Wellness-Liebhaber ist Sitaram nicht geeignet.