

## Somatheeram & Manaltheeram Ayurvedic Beach Resort

### Ayurveda

#### - Das traditionelle Heilsystem Indiens

*"Ein Mensch wird für gesund erklärt, dessen Physiologie im Gleichgewicht ist, dessen Verdauung und Stoffwechsel gut arbeiten, dessen Gewebe- und Ausscheidungsfunktionen normal funktionieren und dessen Seele, Geist und Sinne sich im Zustand dauerhaften, inneren Glücks befinden".*

**Sushruta, ayurvedischer Arzt 1000 v. Ch.**

Grundlage des ayurvedischen Denkens bilden die sogenannten "Doshas", - das sind drei Wirkungsprinzipien, die alle körperlichen und seelischen Abläufe im Menschen regeln.

Ihre Namen sind VATA, PITTA und KAPHA

- VATA ist das Bewegungsprinzip und regelt die Tätigkeit der Muskulatur, der inneren Organe, des Geistes und der Sinnesorgane
- PITTA repräsentiert den Wärmeprozess im Körper und reguliert die Verdauung und den Stoffwechsel
- KAPHA ist die Grundlage für die biologische Substanz, sowie die Kraft und die Widerstandsfähigkeit des Organismus

Jeder Mensch, so die ayurvedische Überzeugung, hat alle drei Prinzipien in sich vereinigt, wenn auch in unterschiedlicher Ausprägung. Sind diese drei Grundprinzipien vollkommen in Harmonie, so erfreut sich der Mensch vollständiger Gesundheit. Der ayurvedische Mediziner muß als erstes herausfinden, welches "Prinzip", also welches "Dosha" im Patienten dominiert, das heißt, welche Konstitution oder Anlage ein Mensch mitbringt.

Jede Störung im Körper hat ihren Ursprung im Geist. Wenn ein Ungleichgewicht nicht ausgeglichen wird, so entstehen Funktionsstörungen und später Krankheiten.

Ein Übermaß an VATA kann u.a. zu Ängstlichkeit, Ruhelosigkeit, Schlafstörungen und Verstopfung führen.

Eine PITTA-Dominanz verursacht z. B. Anspannung, Unwohlsein, Aggressivität, übermäßiger Hitze und Hautprobleme.

Ein KAPHA-Ungleichgewicht äußert sich eher in Trägheit, Depressionen und Übergewicht.

Das Ziel der zahlreichen Ayurvedischen Behandlungen ist es, das Gleichgewicht der drei Doshas wiederherzustellen. Eine wichtige Rolle spielt die Reinigung des Körpers. Mit Yoga, Massagen, Dampfbädern, Einläufen und weiteren Anwendungen wird versucht, den Körper zu entschlacken.

Ist der Organismus einmal vom Gift befreit, verspürt der Mensch wieder Energie und Lebensfreude.

### Ayurveda in Somatheeram & Manaltheeram

In beiden Ayurveda-Zentren erwartet Sie ein professionelles und erfahrenes Team aus Ärzten und Masseurinnen:

- Geleitet wird das Ayurvedateam von Herrn Dr. Raman, dem ehemaligen Direktor für Ayurveda der Landesregierung Keralas
- das Ärzteteam umfasst zehn ayurvedische Ärzte, davon vier Ärztinnen sowie ca. 50 Masseurinnen und Masseurinnen.
- es werden mehr als 30 verschiedene Behandlungen angeboten
- für jeden Patienten wird auf Wunsch eine typengerechte und individuelle ayurvedische Speisekarte zusammengestellt ("Vata-, Pitta- and Kapha Menues")
- regelmäßig werden Vorträge zum Thema "Ayurveda" veranstaltet
- die Yoga-Übungen werden von einem sehr erfahrenen Lehrer geleitet - Somatheeram hat 2002 zum wiederholten Male die begehrte Auszeichnung als bestes Ayurvedische Zentrum in Kerala gewonnen. Verliehen wird dieser Titel vom "Department of Tourism", dem Ministerium für Tourismus des Landes Kerala Der Originalwortlaut heißt:

**Winner of the State-Tourism-Award for**

**"Best Ayurvedic Centre in Kerala**

**of the years**

**1997 - 1998 and 1998 - 1999 and 1999 - 2000 and 2000 -2001**

# Ayurvedische Behandlungen und Anwendungen

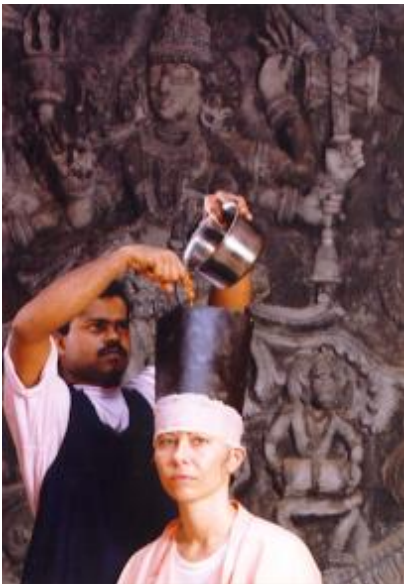
## PIZHICHIL

Pizhichil bewährt sich bei Arthritis, Nervosität, Impotenz, Halbseitenlähmung oder dem Parkinson-Syndrom. Bei dieser Behandlung werden lauwarme Kräuteröle in rhythmischen Bewegungen von zwei bis vier Therapeuten auf dem ganzen Körper aufgetragen. Jede Behandlung dauert 60 bis 90 Minuten täglich. Die Gesamtdauer einer Therapie beträgt ein bis drei Wochen. Pizhichil kann auch von beschwerdefreien Personen vorbeugend angewandt werden.



## NASYAM

Kräutersäfte und medizinische Öle werden in einem Zeitraum von 7 bis 14 Tagen über die Nase eingenommen. Diese Behandlung empfiehlt sich bei bestimmten Arten von Kopfschmerzen, Lähmungen, psychischen Belastungen sowie bei bestimmten Hauterkrankungen.



## SIROVASTHI

Eine spezielle Kopfbedeckung wird individuell angepaßt und aufgesetzt. Lauwarme Kräuteröle werden in diese Kopfbedeckung gegossen und wirken dort zwischen 15 und 60 Minuten. Diese Behandlung ist sehr effektiv bei partiellen Gesichtslähmungen, Störungen der Atemwege, chronischen Kopfschmerzen, Überempfindlichkeit und Nervosität.

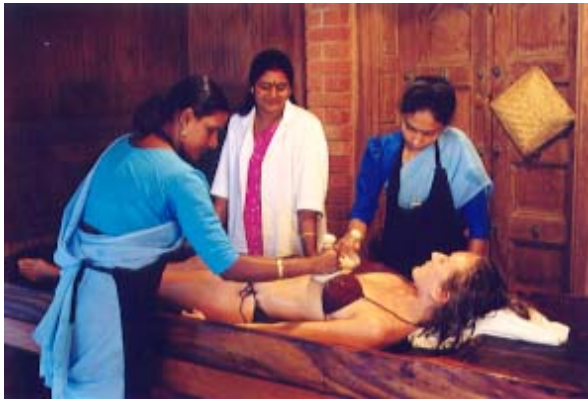
## VASTHI

Kräuteröle werden als Einlauf verabreicht. Diese Behandlung wird angewandt bei Arthritis, Rheuma, Lähmungserscheinungen und Magen-Darm-Beschwerden.

## SIRODHARA

Bei Sirodhara werden Kräuteröle, ayurvedische Milch und Buttermilch gleichmäßig über die Stirn gegossen. Eine Behandlung dauert 45 Minuten und wird über einen Zeitraum von ein bis drei Wochen angewendet. Sie bewährt sich bei Schlafstörungen, Nervosität, Verspannungen und bestimmten Hautkrankheiten.





## **NJAVARAKIZHI**

Bei dieser Behandlung wird der ganze Körper oder betreffende Körperteile zum Schwitzen gebracht. Dies erreicht man durch Massagen mit Musselinsäckchen, die mit medizinischen Pasten gefüllt sind. Zwei bis vier Therapeuten behandeln den Patienten für 1 bis 1 1/2 Stunden pro Tag während eines Zeitraums von zwei Wochen. Anwendungsgebiete sind Rheuma, Gelenkschmerzen, Blutdruckstörungen, erhöhte Cholesterinwerte und bestimmte Hauterkrankungen.

## **UDVARTHANAM**

Udvarthanam ist eine gängige ayurvedische Massage. Verschiedene Kräuterpuder werden täglich 30 bis 45 Minuten einmassiert. Die Behandlungsdauer bewegt sich zwischen zwei und vier Wochen. Diese Therapie eignet sich bei Lähmungserscheinungen, Übergewicht und einigen rheumatischen Leiden.

## **SANDHI VATHA CHIKILSA (Arthritis Kur)**

Diese Behandlung richtet sich vor allem gegen arthritische Beschwerden. Der Behandlungsplan setzt sich aus Inhalten verschiedener anderer Anwendungen zusammen: Lepamam, Ölanwendungen, Kizhi, Dampfbad, Snehavastlü, Kashayavasthi, Pizhichil, Njavarakizhi, Snehapanam und die Verabreichung von ayurvedischen Medikamenten.



## **BEAUTY CARE PROGRAMME**

Das Beauty Care Programm beinhaltet verschiedene Gesichtsmasken, Gesichtsmassagen mit pflanzlichen Cremes und Ölen sowie die Einnahme eines speziellen Tees. Diese Behandlung gibt der Haut einen gesunden Teint.

## **UROVASTHI**

Der Brustkorb wird für ca. 45 Minuten mit warmen Ölen behandelt. Urovasthi ist eine wirksame Anwendung gegen Asthma, andere Atemwegserkrankungen, Herzerkrankungen sowie Muskelschmerzen im Brustbereich.

## **KIZHI**

Kräuter, ayurvedische Puder und heiße pflanzliche Öle werden in Musselinsäckchen gefüllt und auf den ganzen Körper aufgetragen. Dies erfolgt für ca. 45 Minuten. Der Behandlungszeitraum beträgt ein bis zwei Wochen. Diese Therapie bewährt sich bei Arthritis und einigen Sportverletzungen.



Somatheeram Ayurvedic Beach Resort - Kerala  
vermittelt von Taj Reisen OHG Hamburg - Email: [info@tajreisen.de](mailto:info@tajreisen.de)



### **REJUVENATION THERAPY (Vitalisierungskur)**

Die Vitalisierungstherapie beinhaltet Dampfbäder, das Auftragen von medizinischen Ölen und Cremes und Ganzkörpermassagen die von zwei Therapeuten mit Hand und Fuß durchgeführt werden. Ayurvedische Medikamente unterstützen die Reinigung. Die Behandlungsdauer beträgt 1,5 bis 2 Stunden pro Tag. Der Zeitraum der Behandlung bewegt sich zwischen einer und zwei Wochen. Ziel der Vitalisierungstherapie ist eine Straffung der Haut und die Vitalisierung des Körpers.

### **BODY PURIFICATION THERAPY (Reinigungskur)**

Diese Therapie dient der äußeren wie inneren Reinigung des Körpers, um das Gleichgewicht der drei Doshas Vatha, Pitha und Kapha wiederherzustellen. Sie basiert auf Panchakarma und Swedakarma. Die empfohlene Kurdauer beträgt 15 Tage und setzt sich aus verschiedenen ayurvedischen Anwendungen zusammen: Reinigung der Nase, der Ohren und der Augen, Ganzkörpermassagen abwechselnd mit Ölen und Kräutern, Darmspülungen, Dampfbäder, Stimölgüße und die Verabreichung ayurvedischer Kräuter. Eine Behandlung dauert ca. 60 bis 90 Minuten täglich.

### **BODY IMMUNISATION THERAPY / LONGEVITY TREATMENT (KAYAKALPA CHIKILSA)**

Dies ist eine der Hauptbehandlungen in der ayurvedischen Lehre, um den Alterungsprozeß zu verlangsamen, die Degeneration der Zellen zu verhindern und das Immunsystem zu stärken. Die Verabreichung einer speziellen ayurvedischen Diät, "Rasayana", die auf Panchakarma und Swedakarma basiert, ist Hauptbestandteil der Behandlung. Weitere Inhalte sind Massagen, die Verabreichung von Ghee (Butterfett), Nasenreinigung, Einlauf, Stirnölguß, medizinische Dampfbäder, Pizhichil und Njavarakizhi. Der Behandlungszeitraum beträgt 28 Tage. Besonders effektiv ist die Therapie, wenn sie vor dem 60. Lebensjahr in Anspruch genommen wird

### **PSORIASIS TREATMENT PROGRAMME (Schuppenflechtenbehandlung)**

Bei den meisten Arten der Schuppenflechte erzielt diese Behandlung gute Ergebnisse. Diese spezielle Kur hat eine Dauer von drei bis vier Wochen. Sie setzt sich aus verschiedenen ayurvedischen Therapien, wie z.B. Pizhichil und Sirovasthi, zusammen. Medizinische Dampfbäder und die Verabreichung ayurvedischer Medikamente sind ebenfalls Bestandteil.

### **SLIMMING PROGRAMME**

Hauptbestandteil der Kur sind die sich abwechselnden Massagen mit Kräuterpuder und mit Kräuterölen. Zudem werden mehrmals Dampfbäder durchgeführt und Kräutertee und Kräutersäfte verabreicht.. Die Ernährung wird auf eine spezielle ayurvedische Diät umgestellt. Die empfohlene Kurdauer beträgt vier Wochen.



Somatheeram Ayurvedic Beach Resort - Kerala  
 vermittelt von Taj Reisen OHG Hamburg - Email: [info@tajreisen.de](mailto:info@tajreisen.de)



### REJUVENATION MASSAGE

Diese 60 bis 90 Minuten dauernde Behandlung ist eine intensive Massage des Körpers, besonders des Kopfes und Gesichtes. Massiert wird dabei nicht nur mit der Hand sondern auch mit dem Fuß.  
Die Massage vitalisiert und entspannt den Körper.

### MANASANTHY (Body-Mind-Soul /Anti-Stress-Programm)

Diese Behandlung setzt sich aus einer Kombination von Yoga, Meditation und Ayurveda zusammen. Der Schwerpunkt des Programms liegt in der Stressverarbeitung und der Entschlackung des Körpers. Die Behandlungsdauer beträgt zwei bis drei Stunden täglich über einen Zeitraum von sieben bis 14 Tage. Zu den Anwendungen gehören u. a. Yoga, Meditation, die Rejuvenationmassage, Dhara, Njavarakizhi, Thalam, Dampfbäder sowie die die Einnahme von ayurvedischen Medikamenten.

### GENERAL MASSAGE

Hier werden Kräuteröle oder Kräuterpuder mit der Hand einmassiert, um die Durchblutung des Körpers zu fördern und so den Körper zu stärken..



### MEDICATED STEAM BATH (Medizinisches Dampfbad)

Ausgewählte Kräuter werden zunächst gekocht und der daraus entstehende Dampf wird für 10 bis 20 Minuten dem Körper zugeführt. Diese Behandlung bewährt sich bei verschiedenen Hauterkrankungen, dient zur Fettregulierung und zur äußeren Reinigung des Körpers.

### YOGA

Yoga Sitzungen finden jeden Tag statt. Es werden sowohl Gruppen - wie auch Einzelsitzungen angeboten.



Vor jeder Behandlung erfolgt die eingehende Untersuchung und Typenbestimmung des Patienten  
Die Behandlungsdauer - und -inhalte hängen von der Konstitution des Patienten ab  
und werden vom behandelnden Arzt festgelegt

## Das Feriencentrum: Somatheeram Ayurvedic Beach Resort

In Somatheeram haben Sie die Wahl zwischen fünf verschiedenen Kategorien von Zimmern: Sidhartha Deluxe Suite, Kerala Deluxe Zimmer, Kerala Ordinary Zimmer, Special Cottages und Ordinary Cottages. Alle Zimmer sind ausgestattet mit Dusche/WC, einem Deckenventilator, Heißwasser und Telefon. Die Entfernung der Zimmer zum Strand beträgt je nach Lage 1 - 5 Minuten.

### Sidhartha

Eine Villa aus Granit mit einem grosszügigem Wohnzimmer, einem kingsize Schlafzimmer mit beeindruckendem Panoramablick. Von der Terrasse geniessen Sie ein traumhaftes Panorama der Küste.

Das Badezimmer unter offenem Himmel ist eine weitere Attraktion dieser Villa. Das ganze Ambiente lädt ein zur vollkommenen Entspannung.



Innenhof



Sidhartha Suite Innenansicht

### Kerala Häuser (Ordinary und deluxe)

Dieses traditionelle Kerala Haus, welches fast direkt am Strand liegt, bietet 4 Ordinary Wohneinheiten. Jedes Zimmer kann separat gemietet werden.



Diese Art Haus (s.o.) bietet zwei separate Wohneinheiten, ein Kerala Ordinary Zimmer und ein Kerala Deluxe Zimmer. Das Kerala Ordinary Zimmer besteht aus einem geräumigen Schlafzimmer und Dusche/WC. Das deluxe Zimmer verfügt zusätzlich noch über ein Wohnzimmer, welches mit seiner traditionellen Einrichtung zum Ausruhen einlädt.



### Cottages (Ordinary + Special)

Das sind runde aus Naturstein oder Ziegelstein gebaute Häuser, die über das gesamte Anwesen verteilt sind.



Jeder Bungalow hat ein Schlafzimmer und ein Badezimmer. Special Cottages bieten zusätzlich einen atemberaubenden Blick auf das Meer. Ausgestattet mit Dusche/WC, Deckenventilator, Heißwasser und Telefon.

Somatheeram Ayurvedic Beach Resort - Kerala  
vermittelt von Taj Reisen OHG Hamburg - Email: [info@tajreisen.de](mailto:info@tajreisen.de)

Empfohlene Reisezeit: Oktober - März  
 Die wärmsten Monate: April - Mai

Monsun: Juni - Juli  
 Spätmonsun: August - September

Klima Kerala	Jan	Feb	Mär	Apr	Mai	Jun	Jul	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez
Höchsttemp.	30	31	32	34	34	30	29	29	30	30	30	31
Mindesttemp.	22	23	24	25	25	24	23	23	23	23	23	22
Regentage	1	1	3	7	10	17	14	9	8	12	9	4

Weitere allgemeine Informationen:

- Der Zielflughafen ist Trivandrum. Die Fahrt vom Flughafen nach Somatheeram bzw. Manaltheeram dauert ca. 30 Minuten
- Beide Anlagen breiten sich über ein ca. sieben Hektar großes Gelände mit herrlich grüner Vegetation aus
- Geldwechsel und Akzeptanz von Amex-, Visa - und Master Card
- Die Restaurants beider Hotels servieren Indische- (ayurvedisch und nicht-ayurvedisch), Kontinental - und Chinesische Küche
- Während der empfohlenen Reisezeit ist die Wassertemperatur des Meeres angenehm warm und die Strömung moderat
- An einigen Tagen ist die Strömung zu stark zum Schwimmen. Die hoteleigenen Beach Guards informieren die Gäste hierüber.



### Somatheeram Strandeindrücke



## Somatheeram Ayurvedabehandlungen

### Ayurvedapaket Reinigungs- oder Vitalisierungsprogramm

Vorbeugende Behandlungen zur Stärkung des individuellen Wohlbefindens. Ein typspezifischer Behandlungsplan wird von den behandelnden Ärzten ausgearbeitet.

Buchungszeitraum 2004/2005 Preise p.P.	14 Nächte/15 Tage		Preis pro Tag	
	EZ	DZ	EZ	DZ
<b>November - März</b>				
Ordinary Cottage	ab 2650 €	ab 2210 €	138 €	107 €
Special Cottage	ab 2900 €	ab 2350 €	156 €	117 €
Kerala Haus ordinary	ab 3315 €	ab 2580 €	186 €	133 €
Kerala Haus deluxe	ab 3890 €	ab 2890 €	227 €	156 €
Sidhartha Suite	ab 4470 €	ab 3200 €	268 €	193 €
<b>Juni - July</b>				
Ordinary Cottage	ab 2030 €	ab 1870 €	94 €	83 €
Special Cottage	ab 2255 €	ab 1990 €	110 €	92 €
Kerala Haus ordinary	ab 2400 €	ab 2075 €	121 €	98 €
Kerala Haus deluxe	ab 2560 €	ab 2160 €	132 €	104 €
Sidhartha Suite	ab 2890 €	ab 2350 €	159 €	118 €

**Sommer Cottages Special: 14 Nächte nur 12 bezahlen (21=18, 28=24) gültig 1.5. - 30.09.04**

Aug. - Okt. & April - May				
	EZ	DZ	EZ	DZ
Ordinary Cottage	ab 2340 €	ab 2030 €	116 €	95 €
Special Cottage	ab 2560 €	ab 2155 €	132 €	104 €
Kerala Haus ordinary	ab 2930 €	ab 2370 €	159 €	119 €
Kerala Haus deluxe	ab 3230 €	ab 2530 €	180 €	130 €
Sidhartha Suite	ab 3565 €	ab 2730 €	204 €	144 €

### Im Preis inbegriffen:

Flug ab Frankfurt mit Kuwait Airways Economyclass, Rail&Fly kostet 55 €extra, Lufthansazubringer ab 100 €extra.

14 Übernachtungen

14 Tage Reinigungs - oder Vitalisierungskur

14 Tage Yoga

14 Tage ayurvedische Vollpension

pro Person einen ca. 3 stündigen Ausflug auf die Backwaters,

Flughafentransfer

Reisekrankenversicherung & Insolvenzversicherungsschein



### **Ayurvedapacket Immunisation- oder Slimmingprogramm**

Zwei ayurvedische Hauptbehandlungen, die sich zur Verlangsamung des Alterungsprozesses und Stärkung des Immunsystems empfehlen (Body Immunisation Programm) bzw. sich bei stoffwechselbedingten Gewichtsproblemen bewähren.

<b>Buchungszeitraum 2004/2005 Preise p.P.</b>	<b>28 Nächte/29 Tage</b>		<b>Preise pro Tag</b>	
	<b>EZ</b>	<b>DZ</b>	<b>EZ</b>	<b>DZ</b>
<b>August - Oktober &amp; April - May</b>				
Ordinary Cottage	ab 3800 €	ab 3220 €	111 €	90 €
Special Cottage	ab 4250 €	ab 3465 €	127 €	99 €
Kerala Haus ordinary	ab 4990 €	ab 3890 €	153 €	113 €
Kerala Haus deluxe	ab 5580 €	ab 4200 €	174 €	125 €
Sidhartha Suite	ab 6250 €	ab 4580 €	198 €	138 €
<b>November - März</b>	<b>EZ</b>	<b>DZ</b>	<b>EZ</b>	<b>DZ</b>
Ordinary Cottage	ab 4250 €	ab 3470 €	127 €	99 €
Special Cottage	ab 4690 €	ab 3700 €	143 €	108 €
Kerala Haus ordinary	ab 5430 €	ab 4120 €	169 €	122 €
Kerala Haus deluxe	ab 6470 €	ab 4690 €	206 €	143 €
Sidhartha Suite	ab 7500 €	ab 5270 €	243 €	163 €

### **Sommer Cottages Special: 14 Nächte nur 12 bezahlen (21=18, 28=24) gültig 1.5. - 30.09.04**

<b>Juni - Juli</b>	<b>EZ</b>	<b>DZ</b>	<b>EZ</b>	<b>DZ</b>
Ordinary Cottage	ab 3220 €	ab 2890 €	90 €	78 €
Special Cottage	ab 3665 €	ab 3140 €	106 €	87 €
Kerala Haus ordinary	ab 3960 €	ab 3285 €	116 €	92 €
Kerala Haus deluxe	ab 4260 €	ab 3460 €	127 €	99 €
Sidhartha Suite	ab 4980 €	ab 3870 €	153 €	113 €

### **Im Preis inbegriffen:**

Flug ab Frankfurt mit Kuwait Airways Economyclass, Rail&Fly inklusive oder Lufthansazubringer ab 100 €

28 Übernachtungen

28 Tage ayurvedische Behandlungen inkl. Arztkonsultationen

28 Tage Yoga

28 Tage ayurvedische Vollpension

pro Person einen ca. 3 stündigen Ausflug auf die Backwaters, Trivandrum Stadtbesichtigung, ganztätiger Ausflug nach Cape Comorin

Flughafentransfer

Reisekrankenversicherung & Insolvenzversicherungsschein

## Somatheeram Übernachtungstariff

Kategorie		15.12. - 15.1.	1.-14.12.; 16.1. - 28.2.	März, April	Aug., Sep.	Mai, Juni, Juli
Cottage Ordinary	DZ	43 €	37 €	34 €	22 €	15 €
	EZ	78 €	67 €	61 €	39 €	28 €
Cottage Spezial	DZ	55 €	46 €	43 €	31 €	25 €
	EZ	100 €	83 €	78 €	55 €	44 €
Kerala Zimmer ordinary	DZ	74 €	62 €	55 €	49 €	31 €
	EZ	133 €	111 €	100 €	89 €	55 €
Kerala Zimmer deluxe	DZ	99 €	83 €	74 €	55 €	37 €
	EZ	177 €	150 €	133 €	100 €	67 €
Sidhartha Suite	DZ	123 €	105 €	86 €	71 €	52 €
	EZ	222 €	188 €	155 €	127 €	94 €

**Taj Reisen OHG • Bornstrasse 18 • 20146 Hamburg •  
Tel: 040-633 11 879 • FAX: 040-633 11 896 • Email: info@tajreisen.de**