

# AYURVEDA

DER SANFTE WEG ZU NEUER ENERGIE

## THE NATTIKA BEACH RESORT



WOHLBEFINDEN FÜR KÖRPER, GEIST UND SEELE

Indien



**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)

Das Nattika Beach Resort wurde Ende 2009 eröffnet. An einem bislang noch unberührten Abschnitt der wunderschönen Malabarküste, nördlich von Cochin, befindet sich diese sehr weitläufige Anlage, an einem kilometerlangen Sandstrand.



Das Resort steht unter demselben Management wie das etablierte *Coconut Bay Beach* bei Trivandrum. Es fügt sich harmonisch in die ländliche, tropische Umgebung ein. Es ist eine gelungene Mischung zwischen modernem, gehobenem Mittelklassekomfort und dem traditionellen Baustil Keralas.

Die Bungalows wurden im landestypischen Kerala-Stil unter Verwendung von Naturmaterialien erbaut. Die großzügig aufgeteilten Zimmer und Bäder sind geschmackvoll gestaltet und mit allen modernen Annehmlichkeiten ausgestattet.

Jede Wohneinheit verfügt über eine überdachte, schattige Veranda und eine vorgelagerte Sonnenterrasse mit Liegen. Zur Standardausstattung gehören Deckenventilator, Klimaanlage (abschaltbar!), Mini-Kühlschrank, Safe, Sat-TV und Telefon. Sie können wählen unter 4 verschiedenen Kategorien:



**Twin Villas** (5 x 2): Wie alle Häuser, so sind auch diese Doppel-Villen klimatisiert und zum Meer hin ausgerichtet. Sie liegen jedoch in der zweiten Reihe und haben etwas kleinere Zimmer mit einer gemeinsamen Terrasse.

**Deluxe Twin Villas** (6 x 2): Diese erst 2011 fertig gestellten Doppel-Villen sind etwas größer als die Twin-Villas und liegen größtenteils mit schönem Meerblick etwas abseits bei der Yoga-Halle.

**Deluxe Villas** (10) haben eine höherwertige Ausstattung als die Twin Villas und sind größer und haben einen eigenen Terrassenbereich.

**Superior Deluxe Villas** (4) haben den schönsten Meerblick. Sie sind sehr großzügig konzipiert mit einem separaten Ankleidebereich. Das luxuriöse, große Bad hat eine Open-Air-Dachfläche, wie in Kerala üblich.



Geschmackvoll und gepflegt wie die gesamte Anlage wurden auch die 8 Behandlungsräume gestaltet. Sie haben jeweils eine angeschlossene Dusche mit WC und sind angenehm temperiert durch teils offene Flächen zum Garten hin.

Die im etablierten Schwester-Resort *Coconut Bay Beach* gesammelten Erfahrungen wurden im neuen Resort am Nattika Beach erfolgreich umgesetzt und auch das Personal wurde dort speziell für dieses neue Behandlungszentrum trainiert. Zwei weibliche Ärztinnen und ein männlicher Kollege kümmern sich hier zusammen mit etwa 17 Therapeuten/-innen vorbildlich um Ihr Wohl.

Ein deutschsprachiger Übersetzer kann bei Buchung angefordert werden, da dies gerade beim Arztgespräch sehr hilfreich sein kann.

#### **AYURVEDABEHANDLUNGEN:**

**Therapiezentrum:** Das Ayurveda-Grundprogramm sieht in Nattika eine klassische Panchakarma-Kur bzw. eine Verjüngungskur vor. Die Schwerpunkte der Kur werden im Gespräch mit dem Arzt vor Ort festgelegt, wie Linderung von Gelenkschmerzen, Hautproblemen, Frauenleiden, Migräne, Stress, Übergewicht etc. Von der Eingangsdiagnose, bis hin zur Abschlussuntersuchung wird die Kur sorgfältig und gewissenhaft durchgeführt. Die Behandlungsabläufe und der Speiseplan werden individuell abgestimmt, nach Festlegung Ihres Konstitutions-Typs.

**Yoga/Meditation:** Der Unterricht findet kurbegleitend unter professioneller Anleitung statt, in einem offenen Pavillon mit idyllischem Blick auf das Arabische Meer (Preis für extra Yoga-Kurs auf Anfrage).



#### **RESORT - EINRICHTUNGEN:**

Rezeption mit Geldwechsel, Kreditkartenakzeptanz und Ausflugsorganisation, Taxi-Service; 2 Computer mit Internetzugang und WLAN stehen kostenlos zur Verfügung; Bibliothek (u.a. deutsche Bücher), Zimmer- u. Wäscheservice, Restaurant, Shop mit Pflegeprodukten, Safe, Swimming-Pool und privater Strandbereich mit Liegen und Life-Guard; Yoga-Halle.

**Restaurant:** Das Multi-Cuisine-Restaurant ist großflächig angelegt und gibt durch die drei offenen Seiten rundum den Blick auf die tropische Umgebung frei.

Ayurvedagäste erhalten auf den Konstitutionstyp abgestimmte, ayurvedische vegetarische Vollpension. Es werden aber auch landestypi-

sche Gerichte aus Süd- und Nord-Indien angeboten, unter Verwendung tagesfrischer Produkte aus der ländlichen Umgebung. Auf Anfrage werden auch nicht vegetarische Speisen serviert.

**Unterhaltung / Freizeit:** Der kilometerlange, feinsandige Strand eignet sich ideal für lange Spaziergänge und ein Life-Guard kümmert sich um Ihre Sicherheit beim Baden. Wer nicht im Meer schwimmen möchte, kann den Pool nutzen und auf den Liegen entspannen. Während der Saison bietet das Resort Samstags hauseigene Kulturveranstaltungen mit traditioneller südindischer Musik und rhythmischen Tänzen mit prächtigen, farbenfrohen Kostümen.

**Ausflüge:** Nattika befindet sich in einer ländlichen, ruhigen Gegend. Doch wenn Ihnen das während der Kur zu viel der Ruhe sein sollte, unterbreitet Ihnen das Team an der Rezeption gerne Vorschläge zu den vielfältigen Ausflugsmöglichkeiten: z.B. Einkäufe oder Kulturprogramme in Thrissur oder Cochin; Tempelbesichtigungen in Kodungalur, Guruvayoor, Sri Rama; Ausflüge in die herrliche Natur um Athirapally oder Munnar u.v.m. Während der örtlichen Tempelfeste können Sie schillernde Elefantenprozessionen, Musikanten und Tänzer in glanzvollen Kostümen miterleben.

**Lage:** Nattika liegt direkt am gleichnamigen Sandstrand, in Zentral-Kerala. Die nächst größere Stadt ist die Distrikthauptstadt Thrissur (25 km). Die Transferzeit vom Intl. Flughafen Cochin (60 km) nach Nattika beträgt etwa 90 Minuten.

#### **Unsere Meinung:**

Das Nattika Beach Resort eignet sich hervorragend für Gäste, die eine authentische Ayurvedakur an einem der schönsten Strände Keralas verbringen möchten, verbunden mit den Annehmlichkeiten einer sehr gepflegten Anlage.

Da diese Region Keralas bislang nur wenig touristisch erschlossen ist, bietet sich dieser Ort durch seine Ursprünglichkeit und Ruhe wie kein zweiter an, für eine „Auszeit unter Palmen“. Gut geeignet auch für Begleitgäste von Kurpatienten, da sie hier einen schönen Strandurlaub genießen können.

Nattika ist jedoch nicht geeignet für Gäste, die mit der Abgeschlossenheit und Stille hier nicht zurechtkommen.

Preise pro Person	01. Mai 2014 – 31. Oktober 2014					
Kategorie	2 Wochen ca. 45 Anwendungen		3 Wochen ca. 60 Anwendungen		VL-Tage	
	Im DZ	Im EZ	Im DZ	Im EZ	Im DZ	Im EZ
Twin Villa	1435	1785	2100	2665	104	130
Deluxe Twin Villa	1490	1865	2230	2765	108	136
Deluxe Villa	1520	1905	2290	2830	110	139
Super. Deluxe Villa	1855	2540	2790	3805	134	185

Preise pro Person	01. November 2014 – 30. April 2015					
Kategorie	2 Wochen ca. 45 Anwendungen		3 Wochen ca. 60 Anwendungen		VL-Tage	
	Im DZ	Im EZ	Im DZ	Im EZ	Im DZ	Im EZ
Twin Villa	1815	2425	2718	3650	166	173
Deluxe Twin Villa	1890	2555	2836	3845	136	183
Deluxe Villa	1968	2685	2936	4050	143	192
Super. Deluxe Villa	2305	3395	3438	5075	178	242

**Inkludierte Leistungen bei der Panchakarmakur:** (die genaue Anzahl der einzelnen Massagen bzw. Behandlungen wird vom Arzt nach der Erstuntersuchung festgelegt)

- Ärztliche Erst- / Abschlussuntersuchung
- Wöchentliche Konsultationen
- Tägliche Ayurvedamedizin
- Ernährungsberatung
- ayurvedische Vollpension
- Kräutertees
- Alle Massagen (Kopf, Gesicht, Intensiv, Ganzkörper-Synchron, Öl-Kräuterreis)
- Unterkunft in der gebuchten Kategorie
- Transfer ab/bis Flughafen Cochin

#### **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 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.

