




## Hotel Sitaram Beach

Hier stehen Yoga, Meditation, Ayurveda-Behandlungen und Entspannung im Vordergrund, u

Authentische Ayurveda-Kuren in einem Hotel direkt an einem Sandstrand? Das ist der Wunsch der meisten Ayurveda-Kur-Gäste aus Europa. Doktor Vignesh hat dies mit der Eröffnung des Sitaram Beach Resort möglich gemacht.

### AUF EINEN BLICK

 Ganzjährig buchbar

 ab CHF 3'480.-

Saisonpreise

 Ayurveda Hotel

- ★ • Kleines Ayurveda-Resort mit wenigen Gästezimmern
- Ayurveda-Resort mit Kurklinik-Charakter
- Authentische, traditionelle Ayurveda-Kuren
- Ayurveda-Öle und alle Ayurveda-Produkte aus eigener Produktion
- Schöne Hotelanlage mitten in einem tropischen Garten
- Strandspaziergänge am kilometerlangen Sandstrand

## Informationen zur Unterkunft

### Das Resort

Das Hotel ist wunderschön mitten in einem tropischen Garten mit zahlreichen Palmen gelegen. Es wirkt ein wenig wie ein indisches Dorf, weil sich im Garten des Hotels ein grosses Wasser-Reservoir befindet. Dieses sieht zwar aus wie ein Schwimmbad, ist aber nicht zum Schwimmen gedacht und geeignet. Während der Monsunzeit wird der Regen darin aufgefangen und das Wasser gespeichert. Das Hotel ist nur durch einen Zaun vom öffentlichen Strand getrennt. Das Restaurant mit schöner Aussicht auf das Meer befindet sich in unmittelbarer Nähe zum Strand. Wenn Sie möchten, können Sie Ihre Mahlzeiten im Garten unter Palmen geniessen.

### Lage

Das Hotel befindet sich nördlich von Cochin, im Dorf Thalikulam, im Thrissur District, direkt am öffentlichen, kilometerlangen Sandstrand. Der Transfer vom Flughafen dauert ca. zwei Stunden. An diesem Strandabschnitt gibt es noch zwei weitere Ayurveda-Hotels. Sonst gibt es zurzeit keine weiteren Einrichtungen für Touristen. In den Dörfern der Umgebung gibt es Einkaufsmöglichkeiten, jedoch nur mit einem Angebot für die einheimische Bevölkerung.

### Ambiente

Dr. Vignesh Sitaram, der Besitzer des Hotels, stammt aus einer Familie welche seit 1921 Ayurveda-Naturheilmittel herstellt. Auf seinen zahlreichen Vortrags-Reisen in Europa und Amerika, haben die Besucher immer wieder den Wunsch geäussert, ihren Ayurveda-Kur-Aufenthalt an einem schönen Ort möglichst in der Nähe des Meeres verbringen zu können. Die im Sitaram Beach angebotenen Ayurveda-Kuren richten sich ausschliesslich an Gäste, welche sich entschieden haben, eine authentische Kur zu buchen. Grossen Wert wird auf die Ausführung der „Panchakarma-Treatments“, der fünf ausleitenden Verfahren gelegt. Das Sitaram Beach Resort sieht zwar auf den ersten Blick aus wie ein wunderschönes Badeferien-Hotel. Es ist ein schöner Rückzugsort für Ayurveda-Kur-Gäste, die eine Auszeit benötigen. Die Atmosphäre im Hotel ist aber geprägt durch die authentische Auslegung der Ayurveda-Philosophie. Yoga, Meditation, Ayurveda-Behandlungen und Entspannung stehen im Vordergrund, um Körper und Seele wieder in Einklang zu bringen.

### Gästezimmer

In jedem Gäste-Cottage befinden sich zwei Zimmer. Die Cottages sind alle Richtung Meer ausgerichtet und haben eine Terrasse mit Liegestuhl. Alle Cottages verfügen über die gleiche Inneneinrichtung. Es gibt vier Cottages mit gemauerten Wänden und fünf Cottages mit Holzwänden. Von der Terrasse aus haben Sie einen schönen Ausblick auf den Garten und das Meer. Die Wooden Premium Villas sind kleine freistehende Häuschen. Alle Zimmer sind sehr schön in modernem Design eingerichtet. Ein spezieller Hingucker sind die schönen Holzfussböden aus tropischem Holz, welche einladen, barfuss darüber zu wandeln. Alle Zimmer verfügen über eine individuell einstellbare Klimaanlage und einen Ventilator. Auch die Badezimmer sind richtige Wohlfühloasen, mit einer Innen- und einer Open-Air-Dusche. Die Zimmer wurden speziell für Ayurveda-Kur-Gäste konzipiert und aus diesem Grund gibt es auch keinen Fernseher.


### Ausflüge

Kurz nach Sonnenaufgang oder vor dem Sonnenuntergang lädt der kilometerlange Sandstrand zu ausgedehnten und stimmungsvollen Strandspaziergängen ein. Sie benötigen jeweils die ausdrückliche Erlaubnis des Ayurveda-Arztes, um das Resort zu verlassen. Während den Panchakarma-Behandlungen dürfen Sie die Hotelanlage nicht verlassen.

 Am Meer

 Garten

 Yoga

 ayurvedisch-vegetarisches E

## Ayurveda-Kur

### **Ayurveda-Kur**

Im Sitaram Beach werden authentische Ayurveda-Kuren auf höchstem medizinischem Niveau angeboten. Nach der Eingangsanamnese erhält jeder Kur-Gast eine auf seine Bedürfnisse abgestimmte Ayurveda-Kur. In der Regel enthält der Behandlungsplan alle fünf Panchakarma-Behandlungen. Auch die Ernährung spielt eine wichtige Rolle, den Gästen werden Diät-Mahlzeiten serviert, die vom Ayurveda-Arzt speziell für ihre individuellen Bedürfnisse ausgewählt und zusammengestellt wurden

### **Yoga während der Ayurveda-Kur**

Ayurveda, die Wissenschaft vom langen und gesunden Leben, beinhaltet sehr viele Tipps zum gesunden Leben. Einer davon ist auch das regelmässige Üben der Yogastellungen. Das Ziel der in den Ayurveda-Resorts angebotenen Yogalektionen ist, die Gäste zu motivieren, auch nach der Ayurveda-Kur regelmässig Yoga zu üben.

## Unsere Meinung

Das Sitaram Beach ist das ideale Resort für Gäste, welche sich voll und ganz auf ihre Ayurveda-Kur konzentrieren wollen und diese gerne in einer schönen Umgebung erleben möchten. Der Aufenthalt sollte am besten mindestens drei bis fünf Wochen dauern.

## Im Preis inbegriffen

- Linienflug in Economyklasse nach Cochin und retour inkl. Taxen
- Transfer vom Flughafen zum Hotel und retour
- Ayurvedisch-vegetarische Vollpension
- Unterbringung gemäss Buchung
- Ayurveda-Kur
- Yoga
- Informationen zu Ayurveda-Kuren

## Im Preis nicht inbegriffen

- Persönliche Ausgaben
- Visum
- Aufpreis, falls die kalkulierte Flugklasse nicht mehr verfügbar ist

## Hinweise

### **Besonderes**

Alle Gäste müssen vor der Anreise eine Einwilligung-Erklärung unterschreiben, diese beinhaltet zahlreiche Punkte unter anderem den, die Anweisungen des Ayurveda-Arztes genau zu befolgen und sich an die Regeln des Sitarams zu halten.

