



## Leserreise Natur, Kultur, Yoga und Ayurveda in Kerala

Leserreise zu den schönsten Orten in Südindien mit anschliessender Yoga- und Ayurveda-Woche

Erleben Sie eine spannende siebentägige Rundreise in Kerala, bei welcher Sie das koloniale Südindien kennenlernen, ebenso den prächtigen Periyar Nationalpark, eine einfache Wanderung in den Bergen geniessen können sowie die wunderschönen «Backwaters». Im Anschluss erwartet Sie eine authentische siebentägige Ayurveda-Kur mit täglichem Yoga. Während Ihres Ayurveda-Aufenthaltes wohnen Sie im Boutique-Hotel Rockholm, von dessen komfortablen Zimmern aus Sie einen fantastischen Blick aufs Meer geniessen.

### AUF EINEN BLICK

 16 Tage

 ab CHF 6'980.-

 Ayurveda Yoga

 Deutschsprachende Reiseleitung

 Gruppenreise (6-12 Teilnehmer\*innen)



- Besuch der Highlights Keralas während der 7-tägigen Rundreise
- Sehr schöne 4\*\*\*\*-Hotels während der Rundreise
- Boutique-Hotel Rockholm während der Ayurveda-Kur direkt am Meer gelegen
- Professionelle Ayurveda-Behandlungen
- Reisebegleitung und Yogaunterricht mit der Schweizer Yoga-Lehrerin [Karin Reber](#)

## Reisedaten

09.11.2024 - 24.11.2024	Buchbar	CHF 6'980.-
08.03.2025 - 23.03.2025	Buchbar	CHF 6'980.-

## Reiseprogramm

### 1. Tag: Anreise nach Cochin

Flug von Zürich via Dubai nach Cochin. Ankunft in Südindien am nächsten Tag.

### 2. Tag: Landung und Cochin (-/M/A)

Transfer vom Flughafen ins Hotel in Fort Cochin, dem geschichtsträchtigen alten Teil dieser wohl attraktivsten Stadt Keralas. Zeit zur freien Verfügung. Abends traditionelle Kathakali-Tanzshow in einem lokalen Theater. Übernachtung im Hotel Malabar House.

*Fahrzeit vom Flughafen ca. 1,5 Std*

### 3. Tag: Fort Cochin (F/M/A)

Morgens spannende Stadtführung durch Fort Cochin mit seiner kolonialen Vergangenheit. Besichtigung des jüdischen Viertels, der St. Francis Kirche, des Mattanchery Palace und der chinesischen Fischernetze. Abends geniessen Sie eine Kochvorführung zu Hause bei einer einheimischen Familie inklusive gemeinsamen Abendessen. Übernachtung im Hotel Malabar House.

### 4. Tag: Weiterfahrt nach Munnar (F/M/A)

Schöne Fahrt in die Berge Keralas nach Munnar, der ehemaligen Hill Station für die britischen Kolonialherren. Sie befinden sich auf ca. 1500 Meter über Meer, weitläufige Teeplantagen prägen das Bild. Nachmittags Besuch des Tee-Museums. Übernachtung im Hotel Fragrant Nature Resort.

*Fahrzeit ca. 4 Std*

### 5. Tag: Munnar (F/M/A)

Heute steht eine erste Yogaeinheit vor dem Frühstück und eine einfache, aber wunderbare Wanderung auf dem Programm. Sie wandern durch Grasweiden und Teeplantagen auf eine Anhöhe, von welcher Sie bei guter Sicht einen fantastischen Fernblick geboten bekommen. Unterwegs treffen Sie auf Kaffee- und Kardamomplantagen. Übernachtung in im Hotel Fragrant Nature Resort.

*Wanderzeit ca. 4 Std*

### 6. Tag: Weiterfahrt nach Periyar (F/M/A)

Sie verlassen Munnar und fahren Richtung Osten nach Kumily, dem Städtchen am Rande des Periyar Nationalparks auf einer Höhe von ca. 880 Metern über Meer. Nachmittags steht die Besichtigung einer Gewürzfarm auf dem Programm und Sie erfahren durch die lokale Führung viele spannende Informationen über die indischen Gewürze. Abends Vorführung der traditionellen Kampfsportart «Kalaripayattu». Übernachtung im Hotel Spice Village.

*Fahrzeit ca. 4 Std*

### 7. Tag: Periyar Nationalpark (F/M/A)

Die Yoga- und/oder Meditationseinheit vor dem Frühstück bereitet Sie auf einen wunderbaren Tag vor. Nach dem Frühstück geniessen Sie die fantastische Natur des Nationalparks bei einer gemütlichen Bootsfahrt auf dem Periyar-See. Mit etwas Glück beobachten Sie Elefanten oder Sambars in der üppigen Natur. Der Nachmittag steht zur freien Verfügung. Übernachtung im Hotel Spice Village.

### 8. Tag: Weiterfahrt zu den «Backwaters» (F/M/A)

Schöne und spannende Fahrt durch die Berge, vorbei an Tee-, Ananas- und Kautschuk-Plantagen in Richtung Küste. In Kumarakom, direkt am grössten See der «Backwaters», checken Sie in Ihr wunderbares Resort ein. Geniessen Sie die friedliche Atmosphäre oder entspannen Sie am Pool. Nachmittags wird Ihnen aus einer schwimmenden Teestube feinsten Masala- oder Schwarztee serviert. Abends erleben Sie den eindrücklichen Sonnenuntergang bei einer Bootsrundfahrt auf dem See. Übernachtung im Hotel Coconut Lagoon.

*Fahrzeit ca. 4,5 Std*

### **9. Tag: Transfer nach Kovalam ins Hotel Rockholm. Beginn Ayurveda-Kur (F/M/A)**

Eine Yoga- und/oder Meditationseinheit vor dem Frühstück lässt Sie gestärkt in den Tag starten. Sie verlassen die «Backwaters» und fahren in Richtung Süden nach Kovalam, wo Sie im Ayurveda-Hotel Rockholm für die nächsten sieben Nächte einchecken. Nach Ankunft werden Sie zur ersten Konsultation bei der Ayurveda-Ärztin / dem Ayurveda-Arzt gebeten. Empfehlenswert ist es, bereits zu Hause ein paar Notizen für dieses Gespräch vorzubereiten. Nach dem Gespräch wird die Ayurveda-Ärztin / der Ayurveda-Arzt einen auf Ihre Bedürfnisse abgestimmten Behandlungsplan zusammenstellen.

*Fahrzeit ca. 5 Std*

### **10. - 15. Tag: Yoga und Ayurveda-Kur (F/M/A)**

Der Tag im Rockholm beginnt jeweils mit dem Sonnenaufgang und anschliessend findet das Morgen-Yoga mit Karin Reber statt. Sie wird den Fokus auf Yogaübungen legen, welche die Ayurveda-Kur optimal unterstützen. Während Ihres Aufenthaltes werden Sie den grössten Teil des Tages mit der Ayurveda-Kur beschäftigt sein. Ausruhen und Entspannen ist ein sehr wichtiger Faktor für eine erfolgreiche Ayurveda-Kur. Sie können auf einem Liegestuhl am Pool oder in einer Hängematte schaukelnd entspannen. Sie werden auch Zeit haben, um Spaziergänge am Sandstrand zu unternehmen. Jeweils am späteren Nachmittag oder Abend wird Karin Reber noch eine weitere Lektion Yoga unterrichten. In diesem Unterricht wird entweder Meditation, Pranayama (Atemtechnik) oder regenerierender Yoga geübt. Die Ayurveda-Ärztinnen\*Ärzte empfehlen möglichst frühzeitig schlafen zu gehen.

### **Wochenprogramm**

Die Ayurveda-Ärztinnen\*Ärzte möchten Ihnen Ayurveda, die „Wissenschaft vom Leben“, und den „ayurvedischen Lifestyle“ näherbringen, damit Sie nicht nur von der Kur profitieren, sondern auch danach zu Hause die ayurvedische Lebensweise in Ihr tägliches Leben integrieren können. Aus diesem Grund wird im Rockholm ein interessantes Wochenprogramm angeboten. Zum Beispiel Ayurvedische Kochkurse, Vorträge über Ayurveda, Erläuterungen zu Pflanzen und Kräutern und die ayurvedischen Lebensregeln.

### **16. Tag: Rückreise nach Zürich (-)**

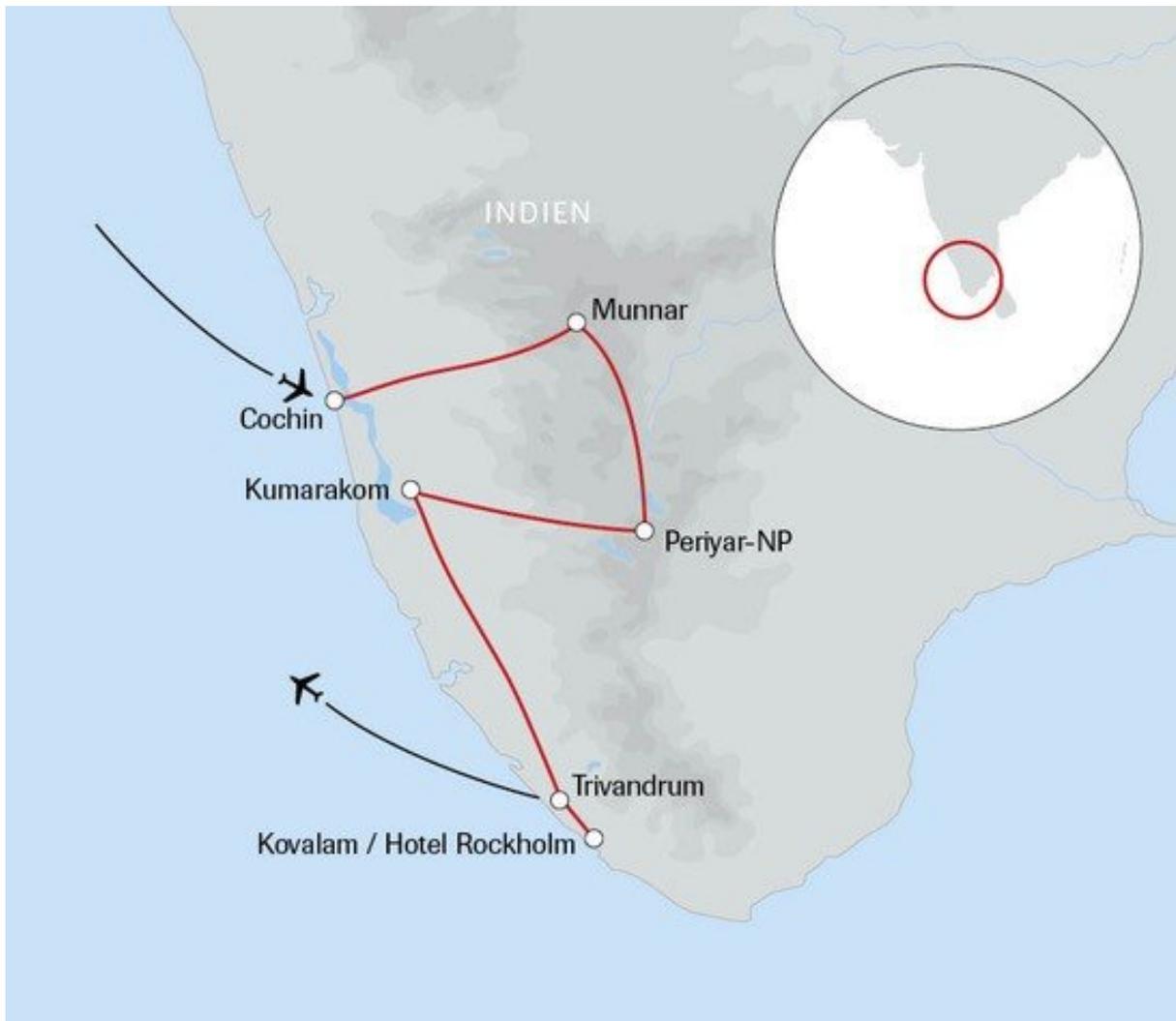
Transfer zum Flughafen Trivandrum und Flug via Dubai nach Zürich. Ankunft am selben Tag.

*Fahrzeit ca. 45 Min.*

Hinweise: F=Frühstück, M=Mittagessen, A=Abendessen

Programm-, Unterkunfts- und Preisänderungen bleiben ausdrücklich vorbehalten.

## Reiseroute



## Informationen zur Unterkunft

### **Rockholm**

Das Resort liegt auf einer kleinen Anhöhe oberhalb des Lighthouse Beach und bietet vom ganzen Hotel einen wunderbaren Blick auf das Meer. Die 25 Gästezimmer sind in zwei mehrstöckigen Gebäuden untergebracht, in jedem der Zimmer ist das sanfte Meeresrauschen hörbar. Das Rockholm verfügt über zwei offene Yoga-Räume und ein Ayurveda-Zentrum mit eigenem Kräutergarten. Ein Swimmingpool unter Palmen, Liegestühle und Hängematten laden zum entspannten Verweilen ein. Im halboffenen Restaurant werden die Kur-Gäste mit ayurvedisch-vegetarischen Köstlichkeiten verwöhnt.

Das Rockholm gehört der gleichen Besitzerfamilie wie das beliebte Nattika Beach. Das Rockholm wurde im November 2019 neu eröffnet und wird seit 1. August 2023 als reines Ayurveda Hotel geführt. Die Atmosphäre im Rockholm ist sehr herzlich und familiär.

Mehrere Sandstrände in der Umgebung des Hotels eignen sich sehr gut für Spaziergänge. Es

besteht die Möglichkeit, kurze Ausflüge in die nähere Umgebung des Resorts zu unternehmen, zum Beispiel zum Leuchtturm gleich um die Ecke oder nach Kovalam.

### **Zimmer im Rockholm**

Alle Gästezimmer sind hell, modern und freundlich eingerichtet, bieten einen angenehmen Komfort und sind mit einer Klimaanlage ausgestattet. Ein eigenes Bad ist selbstverständlich. Alle Zimmer verfügen über einen Balkon, welcher Richtung Meer ausgerichtet ist. Beide Zimmerkategorien sind ca. 40m<sup>2</sup> gross, die höhere Kategorie bietet einen 180-Grad Blick aufs Meer und ein Panoramafenster.

## Ayurveda-Kur

### **Ayurveda**

Das Ayurveda-Center vom Hotel Rockholm besticht durch seine schön ausgestatteten Behandlungsräume. Die Ayurveda-Kur-Gäste werden bestens betreut, und das Ziel aller Mitarbeitenden im Ayurveda-Center ist es zu gewährleisten, dass die Gäste möglichst ausgiebig von den Ayurveda-Behandlungen profitieren und in besserer gesundheitlicher Verfassung nach Hause reisen können. Die Ayurveda-Behandlung dauert zwischen 1 - 2 Stunden pro Tag.

## Unsere Meinung

Eine wunderschöne und spannende Rundreise zu den Highlights Keralas mit anschliessender Ayurveda- und Yogawoche im wunderbaren Rockholm Resort. Der Yogaunterricht findet mit Karin Reber statt, einer beliebten Yogalehrerin mit langjähriger Erfahrung.

## Im Preis inbegriffen

- Flüge in Economyclass von Zürich nach Cochin und retour von Trivandrum nach Zürich
- Flughafentaxen und Treibstoffzuschlag
- Beitrag für Klima- und Naturschutz (CHF 72.-)
- Alle Transfers und Überlandfahrten
- Übernachtungen gemäss Programm in Hotels im Doppelzimmer
- Mahlzeiten gemäss Programm (F=Frühstück, M=Mittagessen, A=Abendessen)
- Ausflüge, Wanderung und Aktivitäten gemäss Programm
- Ayurveda-Behandlungen in der 2. Woche
- Yoga- und Mediationslektionen teilweise während der Rundreise und täglich während der 2. Woche
- Schweizer und lokale Reiseleitung (deutsch-sprechend)
- Bewilligungen, Gebühren und Eintritte
- Vorbereitungstreffen

## Im Preis nicht inbegriffen

- Nicht erwähnte Mahlzeiten und Getränke
- Einzelzimmerzuschlag und/oder höhere Zimmerkategorie
- Trinkgelder sowie persönliche Ausgaben
- Visum
- Annullations- und SOS-Schutz

## Preise

- Preis pro Person im Doppelzimmer CHF 6980.-
- Zuschlag pro Person im Einzelzimmer CHF 1180.-
- Kleingruppenzuschlag pro Person bei 8-9 Personen CHF 370.-
- Zuschlag pro Person für höhere Zimmerkategorie Hotel Rockholm im Doppelzimmer CHF 95.-
- Zuschlag pro Person für höhere Zimmerkategorie Hotel Rockholm im Einzelzimmer CHF 575.-
- Zuschlag pro Person für Nicht-Abonnetten Abo+ CH 150.-

## Hinweise

### **Gruppenzusammensetzung**

Diese Reise wird von "Ayurveda & Yoga Travel" durchgeführt und alle Teilnehmer\*innen kommen aus dem deutschsprachigen Raum.

### **Mahlzeiten**

Vegetarische und nicht-vegetarische Mahlzeiten in der ersten Woche, ayurvedisch-vegetarische Mahlzeiten in der zweiten Woche.

### **Yoga**

Diese Reise eignet sich für Yoga-Anfänger\*Innen sowie Fortgeschrittene. Die Intensivität der Übungen wird individuell auf die Bedürfnisse der Gruppe angepasst.

### **Wanderung**

Die Wanderung bei Munnar ist leicht und dauert bis ca. 4 Stunden.

### **Übersetzung für ärztliches Gespräch**

Es besteht die Möglichkeit, für die Gespräche mit der Ayurveda-Ärztin oder dem Ayurveda-Arzt eine deutsche Übersetzung zu engagieren. Dieser Service muss mit der Buchung vorbestellt werden.

### **Yogalehrerin [Karin Reber](#)**

Karin Reber ist diplomierte Iyengar-Yogalehrerin und hat ihre Ausbildungen in den USA und in der Schweiz absolviert. Sie reiste zweimal für einen Monat ins Ramani Iyengar Memorial Yoga Institute in Pune, um sich direkt bei der Familie Iyengar weiterzubilden und in den indischen Alltag einzutauchen. Ihr Interesse an der Yogaphilosophie und ihre Begeisterung für die indische Kultur führen dazu, dass sie regelmässig nach Indien reist. Karin Reber unterrichtet in Bern Yoga, ist Chefredaktorin des Schweizer «Yoga! Das Magazin» und arbeitet als Coach nach der Methode «The Work» von Byron Katie. Ihre vielseitigen Interessen, ihr Humor und ihre langjährige Erfahrung fliessen in ihren Unterricht ein.

### Leserreise

Diese Reise wird in Zusammenarbeit mit dem Medienpartner CH Media durchgeführt. Weitere Informationen finden Sie [hier](#).



Partner

