


## Wellbeing im Hotel SwaSwara

Gönnen Sie sich eine luxuriöse Auszeit für Körper und Geist in einer wunderschönen tropischen Insel.


Die Philosophie des SwaSwara ruht auf vier Säulen: Meditation, Yoga, Ayurveda und Kunst. Lassen Sie während der Meditation Ihren Blick über den Horizont über dem Meer versinken und finden Sie Ihre innere Balance bei den verschiedenen Formen des Yoga.

### AUF EINEN BLICK


 Ganzjährig buchbar

 ab CHF 4'400.-

Saisonpreise

 Yoga Ayurveda Hotel

-  • Grosser tropischer Garten mit exotischen Blumen und Bäumen
- Professionelles Yoga- und Meditationsprogramm
- Verschiedene Meditationsplätze in freier Natur
- Ayurveda-Relax-Behandlungen um die Muskeln zu entspannen
- Feine Gourmet-Cuisine
- Ideal, um sich ganz bewusst eine Weile aus dem Alltagsleben zurückziehen, um Zeit und Ruhe für sich zu haben

## Reiseroute



## Informationen zur Unterkunft

### Resort

Die 24 Gästevillen befinden sich innerhalb einer wunderschönen tropischen Gartenanlage mit exotischen Blumen und Palmen. Das Zentrum der Anlage bildet der Meditations-Dom, der der Architektur der Tempelanlagen im nahen Gokarna nachempfunden wurde. Ein Schwimmbad mit Liegestühlen zum Entspannen, verschiedene Meditations und Yogaplätze in tropischer Natur, eine Bibliothek, ein Ayurveda- Center und ein spezielles Kunsthaus runden das umfassende Angebot ab.

### Lage

Das SwaSwara liegt inmitten unberührter exotischer Natur auf einer Anhöhe oberhalb des Om-Beaches im indischen Bundestaat Karnataka. Der öffentliche Sandstrand kann vom Resort in zirka fünf Minuten zu Fuss erreicht werden. Der hinduistische Wallfahrtsort Gokarna liegt nur ein paar Kilometer entfernt und lässt sich gut mit einem «Tuk-Tuk» erreichen. Der Transfer vom Flughafen Goa dauert zirka vier Stunden.

### Ambiente

Das SwaSwara bietet Gästen, die sich ganz bewusst eine Weile aus dem Alltagsleben zurückziehen möchten, perfekte Bedingungen: Eine sehr schöne Unterkunft der gehobenen Kategorie mit einem umfassenden Angebot. Der Philosophie des SwaSwaras entsprechend werden hier beste Ayurveda-Kuren und Yoga-Programme in Kombination mit Meditation, gesunder Ernährung und Kunsttherapie angeboten.

### Garden-Villen

Als Vorbild für die Garden Villen im SwaSwara dienten die traditionellen Konkan- Häuser. Die Villen im SwaSwara sind sehr grosszügig konzipiert und mit allen modernen Annehmlichkeiten ausgestattet; der Philosophie des SwaSwaras entsprechend ohne TV und Radio. Durch die sehr gelungene Gestaltung des halboffenen Innenhofes mit Gärtchen, in denen duftende Minzen-, Basilikum- und Zitronengras-Pflanzen gedeihen, fühlt man sich wie mitten in der Natur und verweilt gerne. Auch im halboffenen Badezimmer geniessen Sie westlichen Luxus und haben auch hier das Gefühl, sich mitten in der Natur zu befinden. Das Schlafzimmer verfügt über eine Klimaanlage. Über eine Treppe gelangen Sie auf eine Terrasse, von wo Sie einen herrlichen Ausblick auf die tropische Umgebung geniessen können.

### Yoga, Meditation, Pranayama

Das Hotel SwaSwara offeriert ein sehr umfassendes Yoga- und Meditationsangebot. Täglich finden mehrere Meditations- und Yogalektionen in Gruppen statt. Zum Angebot gehören auch Pranayama-Klassen (Atemübungen).

### Inbegriffen im Swa Wellbeing-Programm:

Erstkonsultation mit dem Ayurveda-Arzt, Erstkonsultation mit dem Yogalehrer, täglich Gruppen-Yoga und Meditations-Lektionen, 07.00-08.00 Uhr Asanas, 15.15-15.45 Uhr Yoga Nidra, und 18.15-18.45 Uhr Meditation, mehrmals wöchentlich Ayurveda-Schnupper-Behandlungen, Kochkurse. Program-Änderungen vorbehalten.

### Ausflüge

Der lange Sandstrand des Om-Beaches lädt ein für ausgedehnte Spaziergänge. Auch sollte man sich ein Ausflug in den nahe gelegenen hinduistischen Wallfahrtsort Gokarna nicht entgehen lassen.



Am Meer



Pool



Garten



Yoga



Gesunde Gourmet Cuisine

## Ayurveda-Kur

### Ayurveda

Der Ayurveda-Arzt erstellt nach der Eingangs-Anamnese ein individuelles, auf die Bedürfnisse jedes Gastes abgestimmtes, Ayurveda-Kur-Programm zusammen. Die Kur umfasst Ayurveda-Behandlungen, Yogaübungen mit Fokus auf Atemtechnik, Meditationslektionen und ayurvedisch-vegetarische Diät. Das Ziel des Detox-Panchakarma-Programmes ist: Körper, Seele und Geist wieder in Harmonie zu vereinen, damit nach der Ayurveda-Kur die innere Stimme wieder besser wahrgenommen werden kann, und der im SwaSwara wiedergefundene «eigene Rhythmus» noch lange spürbar sein wird.

### Yoga, Meditation, Pranayama

Das Hotel SwaSwara offeriert ein sehr umfassendes Yoga- und Meditationsangebot. Täglich finden mehrere Meditations- und Yogalektionen in Gruppen statt. Zum Angebot gehören auch Pranayama-

Klassen (Atemübungen).

**Inbegriffen im Swa Wellbeing-Programm:**

Erstkonsultation mit dem Ayurveda-Arzt, Erstkonsultation mit dem Yogalehrer, täglich Gruppen-Yoga und Meditations-Lektionen, 07.00-08.00 Uhr Asanas, 15.15-15.45 Uhr Yoga Nidra, und 18.15-18.45 Uhr Meditation, mehrmals wöchentlich Ayurveda-Schnupper-Behandlungen, Kochkurse. Program-Änderungen vorbehalten.

**Unsere Meinung**

Das SwaSwara ist eine ruhige Oase für Menschen, die ihren «eigenen Rhythmus» (das bedeutet übrings SwaSwara) finden wollen. Dabei unterstützt werden Sie von der herrlichen Natur und dem Rauschen der Wellen des Meeres. Einzigartig im SwaSwara: im Kunsthaus bietet es künstlerisch veranlagten Gästen die Möglichkeit, ihre Kreativität beim Malen, Zeichnen oder Töpfeln auszuleben.

**Im Preis inbegriffen**

- Linienflug in Economyklasse nach Goa und retour inkl. Taxen
- Transfer vom Flughafen zum Hotel und retour
- Unterbringung gemäss Buchung
- Gesunde Gourmet-Cuisine-Vollpension
- Swa Wellbeing Programm
- Yoga und-Meditation
- Informationsmaterial über "Ayurveda-Kuren"

**Im Preis nicht inbegriffen**

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

**Hinweise**

**Ökologisches Engagement**

Zur Anlage gehören drei künstliche Seen, in denen in der Regenzeit das Wasser gesammelt wird. Dieses Wasser wird im SwaSwara aufbereitet und verwendet. Die hoteleigenen Gemüsegelder werden biologisch bewirtschaftet.

**Yoga**

Es besteht die Möglichkeit vor Ort Privatlektionen zu buchen.

