




Yoga und Ayurveda im Hotel Nattika Beach

Kleingruppenreise nach Südindien mit der Berner Yogalehrerin Karin Reber

Erleben Sie eine authentische Ayurveda-Kur in Südindien. Während Ihres Aufenthaltes wohnen Sie im Hotel Nattika Beach. Die komfortablen Deluxe-Twin-Villen sind umgeben von einem paradiesischen Palmengarten, der direkt an den öffentlichen Sandstrand grenzt. Wir freuen uns, dass die Berner Yogalehrerin Karin Reber diese Reise begleitet.


AUF EINEN BLICK


 16 Tage


 ab CHF 4'190.-

 Ayurveda Yoga

 Deutschsprachige Reiseleiterin

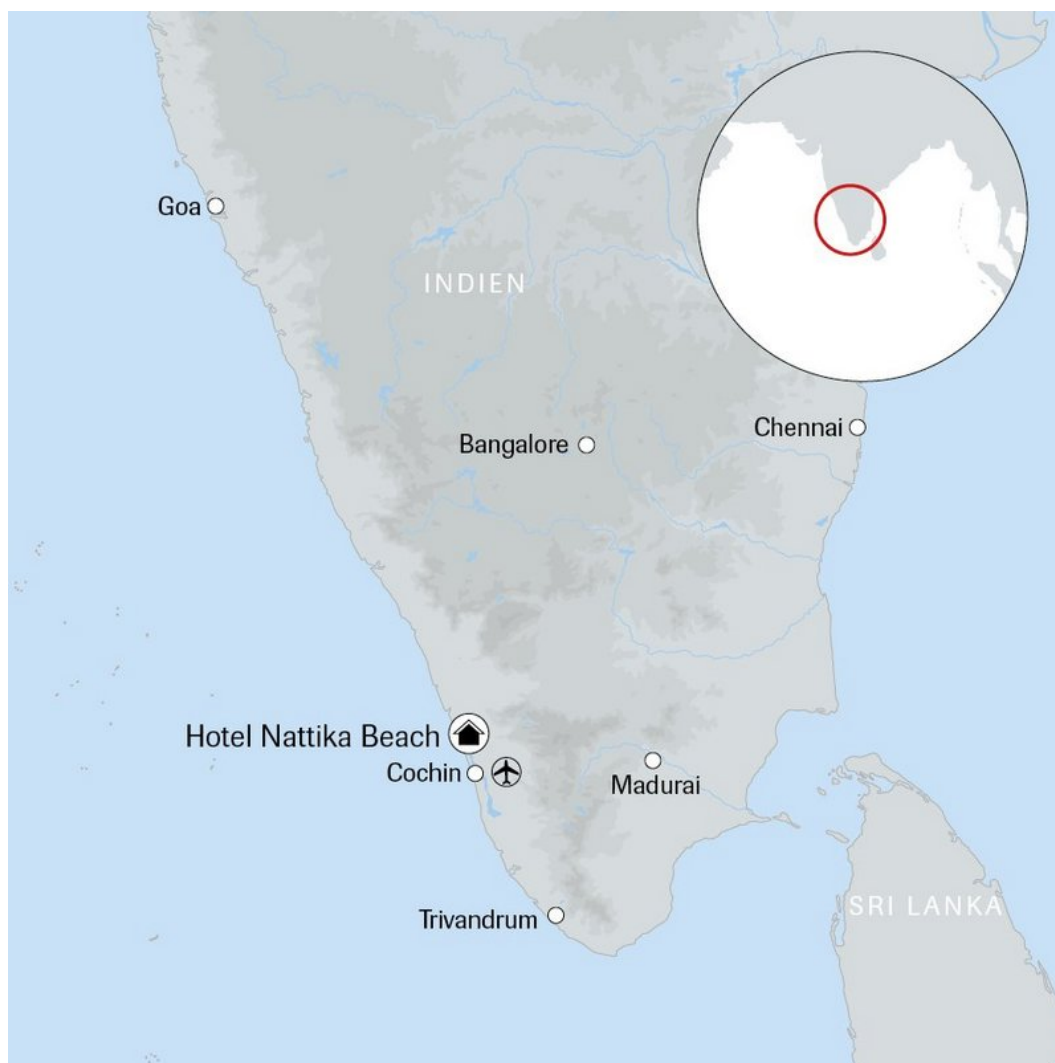
 Gruppenreise (4-12 Teilnehmer*innen)

- 
- Ayurveda-Hotel mit grossem tropischen Garten und vielen Palmen
 - Professionelle Ayurveda-Behandlungen
 - Ayurveda-Öle hergestellt in der hauseigenen Apotheke
 - Exquisite ayurvedisch-vegetarische Speisen
 - Reisebegleitung und Yogaunterricht mit [Karin Reber](#)

Reisedaten

16.09.2026 - 01.10.2026	Buchbar		CHF 4'190.-
16.09.2027 - 01.10.2027	Buchbar	Preis unter Vorbehalt	CHF 4'190.-

Reiseroute



Reiseprogramm

1. und 2. Tag: Schweiz - Cochin in Kerala (-/-/A)

Flug von Zürich nach Cochin. Ankunft in Südindien am Morgen des 2. Tages. Transfer vom Flughafen ins Nattika Beach an der an der Malabarküste. Die Fahrt dauert ca. 2 - 2 ½ Stunden. Nach Ankunft im Ayurveda-Resort werden Sie zur ersten Konsultation bei der/ dem Ayurveda-Ärztin* Arzt gebeten. Empfehlenswert ist es bereits zu Hause in der Schweiz ein paar Notizen für dieses Gespräch vorzubereiten. Nach diesem Gespräch wird die/der Ayurveda-Ärztin*Arzt einen auf Ihre Bedürfnisse abgestimmten Behandlungsplan zusammenstellen.

3. - 14. Tag: Nattika Beach in Kerala (F/M/A)

Der Tag im Nattika Beach 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. Jeder Gast erhält eine „Treatment-Time“ für die Ayurveda-Behandlungen im Ayurveda-Center. Ausruhen und Entspannen ist ein sehr wichtiger Faktor für eine erfolgreiche Ayurveda-Kur. Sie können auf einem Liegestuhl auf Ihrer Zimmerterrasse oder in einer Hängematte schaukelnd entspannen. Sie werden auch Zeit haben, um Spaziergänge am kilometerlangen Sandstrand zu unternehmen. Jeweils am späteren Nachmittag oder Abend wird Karin Reber noch eine weitere Lektion Yoga unterrichten. (Ausser am Sonntag.) In diesem Unterricht wird entweder Meditation, Pranayama (Atemtechnik) oder regenerierender Yoga geübt. Die Ayurveda-Ärztinnen 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 Ayurveda-Kur profitieren, sondern auch danach zu Hause die ayurvedischen Lebensweise in Ihr tägliches Leben integrieren können. Aus diesem Grund wird im Nattika Beach ein sehr interessantes Wochenprogramm angeboten. Zum Beispiel; Ayurvedische Kochkurse, Vorträge über Ayurveda, Panchakarma und die ayurvedischen Lebensregeln. Besuch des Kräutergartens oder der hauseigenen Ayurveda-Ölmanufaktur.

15.Tag: Nattika Beach - Cochin - Schweiz (F/-/-)

Transfer zum Flughafen Cochin und Retourflug in die Schweiz.

Hinweis: F = Frühstück, M = Mittagessen, A = Abendessen.

Programmänderungen bleiben ausdrücklich vorbehalten.

Unsere Meinung

Das Nattika Beach ist ein ideales Resort für Gäste, welche sich eine Auszeit in tropischer Natur gönnen möchten und einen gehobenen Hotelkomfort, inklusive exquisiter, indischer Ayurveda-Küche schätzen.

Im Preis inbegriffen

- Linienflug Economyclass nach Cochin und retour inkl. Taxen
- Transfer vom Flughafen zum Hotel und retour
- 14 Übernachtungen in einer Twin oder Deluxe Twin Villa im Nattika Beach
- Ayurvedisch-vegetarische Vollpension
- Ayurveda-Kur
- Schweizer Reisebegleitung ab/bis Zürich
- Yoga mit Karin Reber circa 1½ Stunden täglich
- Informationen zu Ayurveda-Kuren
- Beitrag für Klima- und Naturschutz (CHF 25.-)

Im Preis nicht inbegriffen

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

Preise

- Preis pro Person im Doppelzimmer Twin Villa AC CHF 4190.-
- Zuschlag pro Person im Einzelzimmer Twin Villa AC CHF 398.-
- Zuschlag pro Person im Doppelzimmer Deluxe Twin Villa AC CHF 80.-
- Zuschlag pro Person im Einzelzimmer Deluxe Twin Villa AC CHF 120.-
- Kleingruppenzuschlag:
- CHF 200.- pro Person bei 7-8 Personen
- CHF 300.- pro Person bei 5-6 Personen
- CHF 500.-pro Person bei 4 Personen

Hinweise

Übersetzung

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.

Anforderungen

Dieser Yoga- und Ayurveda-Aufenthalt eignet sich für Yoga-Anfänger sowie Fortgeschrittene. Die Intensivität der Übungen wird individuell auf die Bedürfnisse der Gruppe angepasst

Umgebung Resort

Das Resort befindet sich in einer ländlichen Gegend, die Bevölkerung in der Umgebung ist sehr traditionell eingestellt, zwar mittlerweile an Touristen gewohnt, jedoch wird auch von Besuchern erwartet, dass sich diese an die landes-üblichen Kleidervorschriften halten (Hinweis Länderinfos Indien).

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, war 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.

