



AMAL TAMARA

Taj Reisen

— AYURVEDA —



Ayurveda in den Backwaters

AMAL TAMARA

Eine schmale Landzunge am Vembanad-See, ein Garten voller Kokospalmen, ein Haus mit gerade einmal 19 Zimmern: Auf den ersten Blick wirkt das Amal Tamara wie ein privat geführtes Gästehaus am Wasser. Tatsächlich ist es ein vollwertiges Ayurveda-Hospital, zertifiziert nach NABH, dem strengsten Standard, den Indien im Gesundheitswesen vergibt – und zugleich eines der jüngeren Häuser unserer Auswahl. Dahinter steht eine Familie, deren Ärzte seit den frühen 1900er-Jahren Ayurveda praktizieren und die hier Medizin und Gastfreundschaft unter ein Dach bringt.

Ihre Kur folgt im Amal Tamara einem Bogen, der weiter reicht als der Aufenthalt selbst: Sie beginnt mit einer ausführlichen Konsultation noch vor dem Abflug und endet erst fünf Monate nach der Heimkehr, wenn die letzte der monatlichen Online-Nachbesprechungen stattgefunden hat. Als Gast werden Sie zum „Amal Yatri“ – zum Reisenden, den das Haus auf Dauer begleitet.

REGION

Kerala (Südindien)

NÄCHSTER FLUGHAFEN

Kochi (COK), ca. 2 Stunden Fahrt

MINDESTAUFENTHALT

7 Nächte

HOTELKATEGORIE

Gehoben/Boutique • Intensive Heilkur

RESORT

Ein Lotus am Seeufer

"Amal" bedeutet rein, "Tamara" ist der Lotus – die Blüte, die makellos aus stillem Wasser steigt. Empfangen werden Sie entsprechend achtsam, mit einem Segensgruß und einem

Hauch Sandelpaste auf der Stirn. Zwei Gebäude teilen sich das Ufergrundstück: das

Gästehaus am Eingang und das Heritage-Haus im traditionellen Kerala-Stil, in dem Rezeption, Restaurant und eine große Terrasse liegen. Innen treffen antike Holzarbeiten auf klare, helle Räume; ein handgefertigter Wandteppich erzählt von Keralas Kunst und Kultur.

Der Garten ist mehr als Kulisse: Im Nakshatra Vanam wachsen 27 Baumarten, die in der indischen Astrologie je einem Geburtsstern zugeordnet sind, und der spiralförmige

Dhanwanthari-Weg führt entlang von Ayurveda-Geschichten bis ans Wasser. Dazwischen

liegen der Pool mit Blick auf den See, eine Bibliothek, ein Meditationsraum und Hängematten unter den Palmen – Plätze für die stillen Stunden zwischen den

Behandlungen.





UNTERKÜNFTE

Leinen und helles Hartholz

19 Zimmer in drei Kategorien, mehr braucht dieses Haus nicht – und jedes besitzt einen eigenen Balkon oder eine Veranda mit Blick über die Backwaters. Die Einrichtung bleibt bewusst ruhig: warme Hartholzmöbel, Bettwäsche aus Leinen und ein kleiner Schreibtisch, an dem viele Gäste abends Tagebuch über ihre Kur führen. Die Astha-Zimmer überzeugen mit 32 Quadratmetern und eigenem Foyer, die Ekta-Zimmer legen eine Sitzecke dazu, und die beiden Idha-Zimmer im Heritage-Haus verbinden 51 Quadratmeter mit traditioneller Kerala-Architektur.

Gedacht ist an alles, was eine Kur angenehm macht: Klimaanlage, täglicher Turndown-Service, stets frisches Kräuterwasser und zwei Sets der bequemen Amal-Yatri-Kleidung, die Sie während des Aufenthalts tragen können. So wird das Zimmer, was es während einer Kur sein soll: ein ruhiger Rückzugsort, der nichts von Ihnen verlangt.



AYURVEDA

Arzt, Patient, Therapeut, Medizin

Chikitsa Chatushpada heißt die Philosophie des Hauses: die vier Glieder einer Behandlung, die nur gemeinsam wirken – der Arzt, der Patient, der Therapeut und die Medizin. Jedes Glied nimmt das Amal Tamara ernst. Drei Ayurveda-Ärzte und ein Naturheilkunde-Experte führen durch die Kur, 15 Therapeuten setzen die Verordnungen um, und die tägliche Visite gehört so selbstverständlich dazu wie im besten Sinne eines Hospitals. Für die Arztgespräche lässt sich mit etwas Vorlauf eine deutschsprachige Übersetzung hinzubuchen.

Behandelt wird in sechs Räumen im traditionellen Kerala-Stil, täglich rund anderthalb Stunden: eine 60-minütige Hauptanwendung plus eine halbstündige Assistenztherapie. Die vierte Säule, die Medizin, entsteht im eigenen Haus. Die Kashayapura-Apotheke kocht Dekokte und mischt Kräuterrezepturen nach GMP-Standard, mit Pflanzen aus dem hauseigenen Garten. Auf Wunsch schauen Sie den Apothekern dabei über die Schulter und rühren Ihre Medizin selbst mit an.





KURPROGRAMME

Die Kur beginnt vor der Anreise

Noch bevor Sie packen, kennt das Ärzteteam Ihre Geschichte: Eine virtuelle Erstkonsultation samt Gesundheitsfragebogen klärt Beschwerden, Ziele und Erwartungen – ehrlich auch dann, wenn Ayurveda Grenzen hat. Vor Ort stehen elf Kurprogramme bereit: von Panchakarma über Stressmanagement, Gewichtsreduktion, orthopädische Beschwerden, Frauengesundheit, Haut, Immunstärkung und Schlaf bis zur Begleitung neurologischer Erkrankungen. Eine Besonderheit ist die Diabetes-Kur mit Echtzeit-Glukosemessung: Ein Sensor des Herstellers Ultrahuman zeigt den Ärzten fortlaufend, wie Ihr Blutzucker auf Ernährung, Bewegung und Schlaf reagiert – jahrtausendaltes Wissen, gelesen mit modernen Daten.

Erfreulich unkompliziert ist die Wahl: Alle Programme kosten dasselbe, der Preis richtet sich allein nach Zimmer, Saison und Dauer. Sie können Ihren Schwerpunkt also vorab festlegen oder entspannt bis zum Erstgespräch warten und gemeinsam mit dem Arzt entscheiden. Für das klassische Panchakarma mit seinen Ausleitungsverfahren empfiehlt das Haus zwei bis drei Wochen, viele andere Kuren wirken bereits ab sieben Nächten. Nach der Abreise begleiten Sie fünf monatliche Nachkonsultationen bei der Umsetzung im Alltag.

YOGA & MEDITATION

Morgens Feuer, abends Klang

Um halb sieben steigt am Yoga-Platz der Rauch des Agnihotram auf, eines vedischen Feuerrituals, das Luft und Gedanken klären soll – dann beginnt die tägliche Yogastunde, gefolgt von 45 Minuten geführter Meditation. Einmal pro Woche kommt eine private Session therapeutisches Yoga hinzu, in der die Lehrer die Übungen exakt auf Ihre Beschwerden und Ihre Kur abstimmen. Intensität ist dabei nicht das Ziel: Während der Behandlungen soll der Körper Kraft sammeln, nicht verausgaben.

Den Ausklang des Tages gestalten die Klänge. Klangschalen-Meditationen lassen tibetische Schwingungen durch den Körper wandern, und bei der Raga-Therapie entfalten ausgewählte Melodien der klassischen indischen Musik ihre beruhigende Wirkung – zweibis viermal je Aufenthalt, als fester Teil des Programms. In der Dämmerung entzündet das Team vor den Zimmern die traditionellen Öllampen; Deepam heißt dieses stille Ritual, das Licht und Zuversicht ins Haus holen soll.







KULINARIK

Ihr Name steht auf der Speisekarte

Im Restaurant Oottupura gibt es kein Buffet, und das ist eine Auszeichnung. Jede Mahlzeit wird eigens für Sie gekocht – nach dem Plan, den Arzt und Küchenchef aus Ihrer Konstitution und Ihrem Behandlungsverlauf ableiten – und am Tisch serviert. Auf der kleinen Menürolle, die dazu gereicht wird, steht Ihr Name. Vier Mahlzeiten strukturieren den Tag: Frühstück, Mittagessen, ein Nachmittagssnack und ein leichtes Abendessen.

Gekocht wird streng vegetarisch und konsequent naturbelassen – ohne Meersalz, raffinierten Zucker, Auszugsmehl und Konservierungsstoffe, dafür mit frischen Kräutern aus dem eigenen Garten. Selbst die Süßspeisen gelingen mit Jaggery statt Zucker erstaunlich verführerisch. Bewusst langsames Essen gehört zum Konzept, denn im Ayurveda ist die Mahlzeit selbst Therapie. Bei den Kochkursen des Hauses lernen Sie, die Prinzipien dieser Küche daheim weiterzuführen.

FÜR WEN GEEIGNET

Ein Haus für echte Anliegen

Das Amal Tamara ist das richtige Haus, wenn Sie mit einem bestimmten Ziel anreisen – vom hartnäckigen Rückenleiden über Hautprobleme und hormonelle Beschwerden bis zu Diabetes oder schlichtweg dem Wunsch, einer Erschöpfung gründlich auf den Grund zu gehen. Die enge ärztliche Führung vor, während und nach der Kur macht es zugleich zu einer ausgezeichneten Adresse für Gäste, die zum ersten Mal kuren: Niemand wird hier mit Entscheidungen allein gelassen. Begleitpersonen ohne eigenes Programm sind willkommen und wohnen zum halben Zimmerpreis mit.

Der Rahmen ist auf Ruhe angelegt: Das Haus nimmt Gäste ab 12 Jahren auf, Alkohol und Tabak bleiben dem gesamten Gelände fern, und das Mobiltelefon gehört in die Zimmer – in den Gemeinschaftsbereichen schenkt man einander stattdessen Aufmerksamkeit. Viele Alleinreisende empfinden gerade das als Geschenk und finden am Esstisch oder bei den Abendveranstaltungen schnell Gesellschaft.





LAGE & ANREISE

Am längsten See Indiens

Das Amal Tamara liegt bei Alappuzha im Süden Keralas, inmitten jener Wasserlandschaft aus Kanälen, Lagunen und Reisfeldern, die diese Region weltberühmt gemacht hat. Das Grundstück reicht direkt an den Vembanad-See, Indiens längsten See. Tagsüber ziehen die berühmten Hausboote von Alleppey vorüber, abends färbt die Sonne das Wasser kupferrot.

Diese Ruhe ist kein Zufall, sondern Teil der Therapie.

Die Anreise führt über den internationalen Flughafen Cochin, rund 74 Kilometer entfernt; der inkludierte Transfer bringt Sie in etwa zwei Stunden durch Palmenhaine und Dörfer ans Seeufer. Das Arabische Meer ist übrigens näher, als man denkt: Der Marari Beach liegt nur 20 Fahrminuten entfernt. Ein Strandausflug lässt sich also einplanen, sobald Ihr Arzt grünes Licht gibt.



UMGEBUNG & FREIZEIT

Das Leben auf den Kanälen

Die schönsten Ausflüge beginnen am Wasser: Eine Bootsfahrt durch die Backwaters führt vorbei an Dörfern, in denen Muschelsammler und Fischer arbeiten, und mit etwas Glück bis zur unbewohnten Vogelinsel Pathiramanal, auf der seltene Zugvögel rasten. Sehenswert ist auch der nahe Dhanwanthari-Tempel von Maruthorvattom, geweiht dem Gott des Ayurveda. Beim Besuch der Kokosfaser-Werkstätten dürfen Sie am traditionellen Spinnrad selbst Hand anlegen.

Für die Abende sorgt das Haus selbst: Dreimal wöchentlich stehen Kulturveranstaltungen auf dem Programm, vom maskenprächtigen Kathakali-Tanztheater über Vorführungen der Kampfkunst Kalaripayattu bis zu Konzerten auf Veena und Mridangam, zwei der ältesten Instrumente Indiens. Tagsüber füllen Workshops die Zeit zwischen den Anwendungen.

Welcher Ausflug zu Ihrer Kur passt, entscheiden Sie gemeinsam mit Ihrem Arzt.





NACHHALTIGKEIT

Stifte, aus denen Blumen wachsen

Nachhaltigkeit zeigt sich im Amal Tamara in liebevollen Details: Die Kugelschreiber auf den Zimmern bestehen aus Papier, tragen eingelassene Samen und stammen von einer Künstlerin mit Behinderung aus der Region. Ausgeschrieben und eingepflanzt wachsen daraus Blumen. Wäschekörbe und Taschen aus Kokosfaser kommen von den Werkstätten der Nachbarschaft, die Keramik von einer Manufaktur, die auf bleifreie Glasuren setzt, und statt Plastik finden sich Zahnbürsten und Kämme aus Holz sowie naturgefärbte Bademäntel in den Bädern.

Auch die Medizin bleibt im Kreislauf des Ortes: Was die hauseigene Apotheke verarbeitet, wächst zu einem guten Teil im eigenen Kräutergarten, und die Küche bezieht ihre Zutaten aus der Umgebung. Mit den regelmäßigen Auftritten lokaler Musiker, Tänzer und Kampfkünstler fließt zudem ein Stück Wertschöpfung in die Dörfer ringsum.

Zimmerkategorien



Astha Zimmer

32 m²

Die Astha-Zimmer sind das Herz des Hauses: 32 Quadratmeter mit eigenem kleinen Foyer, warmen Hartholzmöbeln und Bettwäsche aus Leinen, wahlweise als Doppel- oder Zweibettzimmer. Vom privaten Balkon oder der Veranda schauen Sie direkt auf die Backwaters – ein schöner Platz für das Tagebuch, das viele Gäste während der Kur führen.

Das moderne Bad ist mit Dusche und Föhn ausgestattet, Klimaanlage und WLAN gehören dazu. Der tägliche Turndown-Service, frisches Kräuterwasser und zwei Sets der Amal-Yatri-Kleidung begleiten Sie durch den Kuralltag.



Ekta Zimmer

42 m²

Die drei Ekta-Zimmer bieten alles, was die Astha-Kategorie auszeichnet – und dazu zehn Quadratmeter mehr, die einer gemütlichen Sitzecke gehören. Gerade bei längeren Kuren zählt sich dieser Raum aus: ein Ort zum Lesen, Ausruhen und Ankommen zwischen den Behandlungen.

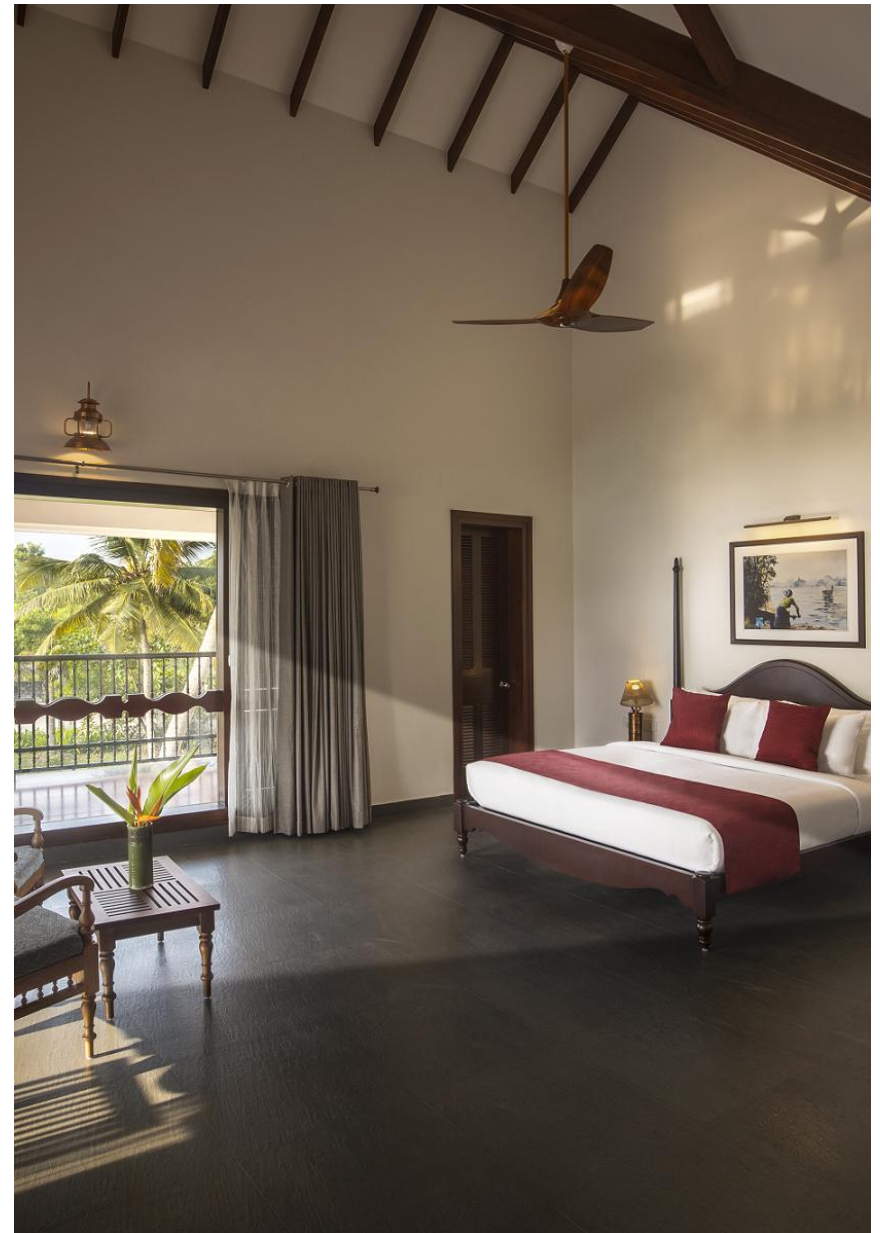
Vom privaten Balkon blicken Sie über den Vembanad-See, innen sorgen Leinen-Bettwäsche, Hartholzmöbel und das eigene Foyer für ruhige Wohnlichkeit. Klimaanlage, Bad mit Dusche, WLAN, täglicher Turndown-Service, Kräuterwasser und zwei Sets Amal-Yatri-Kleidung sind selbstverständlich dabei.

Idha Zimmer

51 m²

Nur zwei Idha-Zimmer gibt es, und sie liegen dort, wo das Haus am meisten Charakter zeigt: im Heritage-Gebäude, gestaltet im traditionellen Architekturstil Keralas. Auf 51 Quadratmetern kommen zur Sitzecke ein begehrter Kleiderschrank beziehungsweise Ankleidebereich hinzu – bei einer mehrwöchigen Kur ein spürbarer Gewinn an Ordnung und Privatsphäre.

Der großzügige Balkon öffnet den Blick weit über die Backwaters. Ansonsten gilt die volle Ausstattung des Hauses: Klimaanlage, Bad mit Dusche, Föhn, WLAN, täglicher Turndown-Service, Kräuterwasser und zwei Sets Amal-Yatri-Kleidung erwarten Sie bei der Ankunft.





Ihre Reise zu sich selbst beginnt hier

Alle Kurpakete, weitere Informationen und die aktuellen Preise für das Amal Tamara finden Sie jederzeit auf unserer Internetseite – und wir beraten Sie gerne auch persönlich.

www.taj-reisen.de/amal-tamara

Tel: +49 (40) 63311879 | E-Mail: info@taj-reisen.de

Taj Reisen
— A Y U R V E D A —