

A serene beach scene featuring several wooden lounge chairs and large white umbrellas on a sandy shore. A person is lying on one of the chairs, reading a book. The background is a dense forest of tall, slender trees with green foliage. The overall atmosphere is peaceful and relaxing.

AYUR ON THE BEACH NATTIKA

Taj Reisen
— AYURVEDA —

Ayurveda mit den Füßen im Sand

AYUR ON THE BEACH NATTIKA

Es gibt Küstenstriche in Kerala, die der Tourismus längst für sich entdeckt hat – und es gibt Nattika. Hier zieht sich der flache Sandstrand kilometerweit an Palmenhainen und Fischersiedlungen entlang, keine Promenade, keine Strandbars, nur das gleichmäßige Anrollen des Arabischen Meeres und ein paar benachbarte Kurhäuser. An diesem still gebliebenen Abschnitt eröffnete die indische Abad-Gruppe 2025 das jüngste Haus unserer Auswahl: zwanzig Villen im traditionellen Kerala-Stil, verstreut in einem Garten, der wenige Schritte vor der Flutlinie endet.

Die Tage folgen einem einfachen, wohltuenden Takt. Morgens weckt Sie Vogelgezwitscher, dann folgt Yoga, während das Meer noch im ersten Licht liegt. Der Vormittag gehört den Anwendungen, die Mitte des Tages dem Nichtstun im Schatten – und wenn die Sonne im Wasser versinkt, legt sich der Duft ayurvedischer Öle über die Anlage. Eine Kur, wie sie im Lehrbuch steht: geruhsam, gründlich und so nah am Meer, wie es nur geht.

REGION

Kerala (Südinien)

MINDESTAUFENTHALT

7 Nächte

NÄCHSTER FLUGHAFEN

Kochi (COK), ca. 1,5 Stunden Fahrt

HOTELKATEGORIE

Komfort • Kur & Urlaub

RESORT

Das Meer ist immer zu hören

Villen, Restaurant, Pool und Behandlungstrakt liegen nur ein paar Schritte auseinander – zwischen Ölmassage und Mittagsruhe entsteht so gar nicht erst Hektik. Klein ist hier nur das Grundstück, nicht das Panorama: Hinter dem Garten öffnet sich das Wasser bis zum Horizont, und ob Sie am Pool liegen, auf der Yogamatte sitzen oder zu Abend essen – die Brandung bleibt Ihr ständiger, angenehm gleichmäßiger Begleiter.

Der hauseigene Strandabschnitt ist mit Liegen und Schirmen bestückt, der Sand läuft flach ins Wasser aus, und lange Barfußspaziergänge am Ufer werden schnell zum festen Ritual zwischen den Behandlungen. Für ein paar Bahnen gibt es den Süßwasserpool. Und weil Nattika an der Westküste liegt, endet fast jeder Tag mit einem Sonnenuntergang direkt über dem Meer.





UNTERKÜNFTE

Ein Rückzugsort unter Palmwedeln

Alle zwanzig Ayur Villas folgen derselben Idee: Ein Kurzimmer soll Ruhe ausstrahlen, nicht Eindruck machen. Sanfte Erdtöne, Möbel aus warmem Holz und das Licht, das durch die Kokospalmen fällt, geben den hellen, luftigen Räumen ihre gelassene Stimmung. Der Lieblingsplatz der meisten Gäste liegt allerdings davor: die Veranda. Hier weht die Meeresbrise herein, hier schmeckt der Kräutertee nach der Ölbehandlung am besten, hier klingt der Tag aus. Innen sorgen die regulierbare Klimaanlage und ein großer Deckenventilator für erholsame Nächte; Minikühlschrank, Tee- und Kaffeezubereiter, TV, Telefon und WLAN vervollständigen die Ausstattung.



AYURVEDA

Bewährte Hände, berühmte Medizin

Drei Ayurveda-Mediziner führen durch Ihre Kur – eine Ärztin und zwei Ärzte mit langjähriger Erfahrung. Am Anfang stehen Pulsdiagnose, ausführliche Anamnese und ein persönliches Gespräch, aus denen Ihr individueller Therapieplan entsteht. Regelmäßige Verlaufsgespräche justieren die Behandlungen während der Kur nach, und beim Abschlussgespräch bekommen Sie konkrete Empfehlungen für die Zeit danach mit auf den Heimweg. Umgesetzt wird der Plan von Therapeutinnen und Therapeuten der traditionsreichen Dhanwanthari Vaidyasala, einer angesehenen Ayurveda-Institution Keralas.

Rund zwei Stunden täglich verbringen Sie in einem der sechs Behandlungsräume, zu denen sich eine ayurvedische Sauna gesellt. Bemerkenswert ist auch, was in den Fläschchen und Tiegeln steckt: Die verordneten Präparate stammen von Kottakkal, der wohl berühmtesten Ayurveda-Apotheke Indiens, die ihre Rezepturen seit über einem Jahrhundert nach den klassischen Texten fertigt. Für die Arztgespräche lässt sich auf Wunsch ein Übersetzer hinzubuchen.



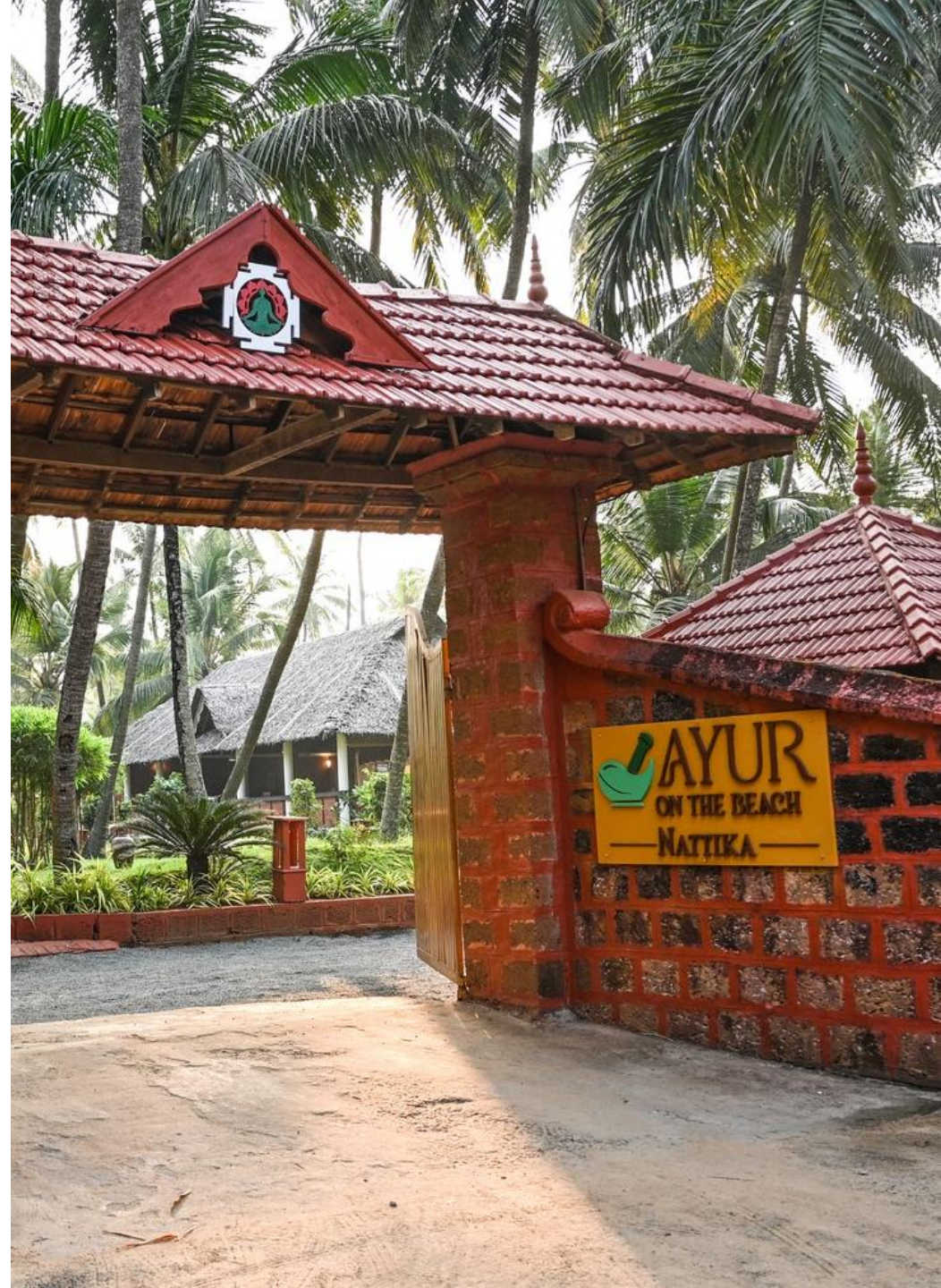


KURPROGRAMME

Den Schwerpunkt wählen Sie selbst

Sechs Kuren stehen zur Wahl, alle zum gleichen Preis – er richtet sich allein nach Saison, Dauer und Belegung, sodass Sie sich ganz nach Ihrem Anliegen entscheiden können. Die Entgiftungs- und Verjüngungskur verbindet Panchakarma- und Rasayana-Elemente und ist bereits ab sieben Nächten buchbar. Die Stress- und Burnout-Kur beruhigt das Nervensystem Schritt für Schritt. Die Schlankheitskur kombiniert Tiefengewebs- und Pulvermassagen mit Lymphdrainagen und ärztlich angepasster Ernährung. Die Rücken- und Nackenkur arbeitet mit lokalen Ölbädern, warmen Kräuterpäckchen und Reiskompressen. Für Gäste mit konkreten Diagnosen – von Arthritis über Hauterkrankungen bis zu neurologischen Beschwerden – stellt die therapeutische Niramaya-Kur ein ganz individuelles Programm zusammen.

Die sechste Kur gehört dem Regen. Wenn im keralischen Monsunmonat Karkidaka die Schauer auf die Palmdächer trommeln, gilt der Körper nach ayurvedischer Lehre als besonders aufnahmefähig für Öle und Dampfbehandlungen – die traditionell kraftvollste Zeit für eine Reinigung. Dazu wird der Karkidaka Kanji gereicht, ein Heilkräuterbrei aus über zwanzig Pflanzen, der die Verdauung stärkt und neue Lebenskraft weckt. Ganz gleich, welche Kur Sie wählen: Zwei Wochen sind ein guter Rahmen – und je mehr Zeit Sie mitbringen, desto tiefer kann sie wirken.



YOGA & MEDITATION

Üben in Ihrem Tempo

Die tägliche Stunde Yoga und Meditation gehört fest zum Kurplan – als therapeutischer Baustein, der Stoffwechsel und Nervensystem ins Gleichgewicht bringt und die Wirkung der Behandlungen vertieft. Die Lehrer passen jede Einheit an die Gruppe an, sodass Einsteiger neben erfahrenen Praktizierenden üben können, ohne dass sich jemand über- oder unterfordert fühlt.

Wer mehr Erklärung braucht, bekommt sie; wer tiefer gehen möchte, wird behutsam weitergeführt. Nur zwei Tage bleiben übungsfrei – der Anreisetag, an dem das Ankommen Vorrang hat, und der Hauptentgiftungstag, an dem der Körper seine ganze Kraft für die Reinigung behalten soll.





KULINARIK

Aus dem eigenen Gemüsegarten

In der Küche beginnt jede Mahlzeit mit einem Blick in Ihre Akte: Gekocht wird rein vegetarisch und exakt nach Dosha und ärztlichem Ernährungsplan – mal als Buffet, mal als individuell serviertes Menü, je nachdem, wie viele Gäste gerade im Haus wohnen. In beiden

Fällen entsteht beim gemeinsamen Essen im Restaurant jene zwanglose Tischgemeinschaft, in der Kurerfahrungen und Reisegeschichten wie von selbst die Runde machen.

Viele Zutaten haben den kürzesten Lieferweg, den eine Küche haben kann: Kräuter und Gemüse wachsen im eigenen Garten des Anwesens, den Rest steuern Erzeuger aus den umliegenden Dörfern bei. Und damit die guten Vorsätze die Heimreise überstehen, zeigen die Köche bei der Kochdemonstration, wie sich die Gerichte samt der richtigen Gewürze zu Hause nachkochen lassen.



FÜR WEN GEEIGNET

Ideal für die erste Kur

Überschaubare Größe, unkomplizierte Abläufe und eine Begleitung, die vom ersten Gespräch bis zur Abreise lückenlos bleibt. Einen sanfteren Auftakt in die Welt der Ayurveda-Kuren gibt es kaum. Zugleich reicht die medizinische Tiefe weit über ein Wohlfühlprogramm hinaus, sodass auch Gäste mit langjährigen Beschwerden hier richtig sind. Wer kommt, sollte die Stille mögen: Die Umgebung ist ländlich, die Abende gehören dem Kulturprogramm des Hauses und dem frühen Schlaf, nicht dem Nachtleben. Genau darin liegt für viele der Erholungswert – Tage, die sich nach nichts anderem richten als nach der Kur. Gäste sind ab 12 Jahren willkommen.

Ein Hinweis für alle, die Nattika als Kurziel längst im Blick haben: Der Strand ist derselbe, an dem auch unsere langjährig beliebten Häuser Nattika Beach Resort und Sitaram liegen – und die sind dank ihres guten Rufs oft Monate im Voraus ausgebucht. Als jüngstes Haus am Platz bietet Ayur on the Beach hier noch Spielraum bei den Terminen – bei einer Kurqualität, die den etablierten Nachbarn in nichts nachsteht. Wer flexibel zwischen den dreien wählt, findet fast immer einen Platz an diesem besonderen Küstenabschnitt.





LAGE & ANREISE

Im ruhigen Herzen Keralas

Nattika ist ein Küstendorf in der Region Thrissur, dessen Strand früher unter dem klangvollen Namen Attakuzhi Bandhar Kadapuram bekannt war. Die Umgebung hat sich ihr altes Gesicht bewahrt: Reisfelder, schattige Haine und dörfliches Leben prägen das Bild, und die nächste größere Stadt – Thrissur, das kulturelle Zentrum Keralas mit seinen berühmten Tempelfesten – liegt gute 25 Kilometer landeinwärts.

Die Anreise führt über den internationalen Flughafen Cochin, rund 60 Kilometer südlich; der inkludierte Transfer erreicht das Haus in etwa anderthalb bis zwei Stunden. Schon am Flughafen nimmt Sie ein Mitarbeiter des Resorts an der Gepäckausgabe in Empfang und begleitet Sie durch die Ankunftshalle bis zum Wagen.

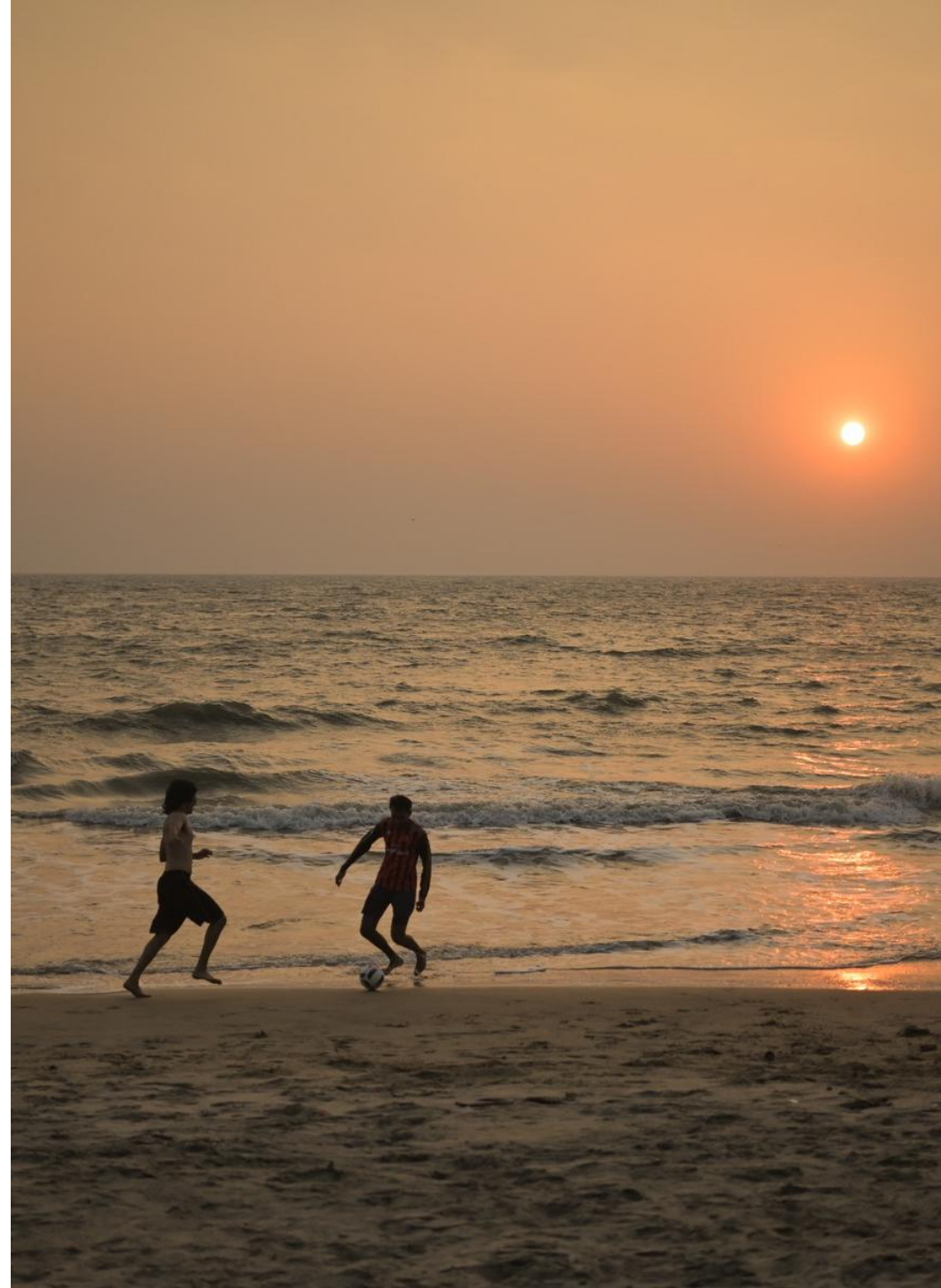


UMGEBUNG & FREIZEIT

Auf den Spuren des Gewürzhandels

Diese Küste hat Weltgeschichte gesehen: Bei Muziris, eine Autostunde entfernt, lag vor zwei Jahrtausenden der legendäre Hafen, über den Pfeffer und Kardamom bis nach Rom gelangten. Heute erzählen Ausgrabungen und Museen von dieser Blütezeit. In Fort Kochi setzten später Portugiesen, Niederländer und Briten ihre Spuren. Zwischen chinesischen Fischernetzen und Kolonialbauten lässt sich dort ein ganzer Tag verbummeln. Genau den bekommen Sie vom Resort geschenkt: Ab 14 Übernachtungen ist ein Ganztagesausflug nach Fort Kochi inklusive.

Näher am Haus locken kleinere Entdeckungen: das Fischerdorf gleich nebenan, in dem die Boote noch von Hand entladen werden, oder das Elefantencamp von Guruvayur. Dazwischen füllen Henna-Malerei, eine Vorführung zum kunstvollen Wickeln des Sari und ein Blick in die ayurvedische Medizinherstellung die Nachmittage mit leiser Unterhaltung, die den Rhythmus der Kur nicht stört.



NACHHALTIGKEIT

Nachhaltig seit dem Bauplan

Ayur on the Beach konnte den verantwortungsvollen Umgang mit Ressourcen von der Eröffnung an einplanen: Solarenergie erwärmt das Wasser, gesammeltes Regenwasser bewässert die Gärten, und der Abfall wird konsequent getrennt – Grundsätze, die hier nicht nachgerüstet wurden, sondern von Anfang an dazugehörten.

Ebenso wichtig ist dem Haus die Verbindung zur Nachbarschaft. Gäste erleben das traditionelle Handwerk der Küste aus erster Hand – vom Flechten der Bananenblätter über die Fischerei bis zum Kokospalmenklettern – und auf der Bühne der Kulturabende stehen Musiker und Tänzer aus den umliegenden Dörfern. So profitiert die Region von ihren Gästen, ohne ihr Gesicht zu verlieren.

Zimmerkategorien

urveda

3 100 110

05

Ayur Villa

Die Villa folgt der keralischen Bautradition und ist mit Sinn fürs Wesentliche eingerichtet – nichts Überflüssiges, aber alles, was eine mehrwöchige Kur bequem macht. Die Räume sind freundlich und in Erdtönen gehalten, die Möbel aus Holz gefertigt, und vor der Tür liegt die private Veranda mit Blick ins Grün.

Die Klimaanlage lässt sich regulieren und auf Wunsch ganz abschalten; dann hält der große Deckenventilator die Nacht angenehm kühl, während das Moskitonetz über dem Bett für ungestörten Schlaf sorgt. Minikühlschrank, Tee- und Kaffeezubereiter, TV, Telefon und WLAN stehen bereit. Das Bad ist mit Dusche und Pflegeprodukten ausgestattet.





Ihre Reise zu sich selbst beginnt hier

Alle Kurpakete, weitere Informationen und die aktuellen Preise für das Ayur On
The Beach Nattika finden Sie jederzeit auf unserer Internetseite – und wir
beraten Sie gerne auch persönlich.

www.taj-reisen.de/ayur-on-the-beach

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

Taj Reisen
— A Y U R V E D A —