



KALARI RASAYANA

Taj Reisen
— AYURVEDA —



Heilung am stillen See

KALARI RASAYANA

Am frühen Morgen gleiten die Boote der Fischer über den glatten Paravur-See. Eisvögel stoßen herab. Kormorane trocknen ihre Flügel, und in der Ferne rollt ein Zug über die Eisenbahnbrücke am Horizont. Hinter dem schmalen Landstreifen jenseits des Wassers ahnt man das Rauschen des Meeres. An diesem Ufer, in einem Hain aus Kokospalmen, liegt das Kalari Rasayana.

Rasayana heißt übersetzt „Nektar des Lebens“, und dieses Versprechen nimmt das Haus ernst. Die CGH Earth Gruppe eröffnete es vor gut einem Jahrzehnt als Schwesterhaus ihres Ayurveda-Palastes Kalari Kovilakom: ein eigenes NABH-akkreditiertes Hospital, geführt mit derselben strengen Auslegung der Lehre und demselben hohen Anspruch. Luxus misst sich hier nicht in Ausstattung, sondern in Zuwendung – um nur 22 Suiten kümmert sich ein vierzigköpfiges Team aus Ärzten und Therapeuten. Was die beiden Häuser trennt, ist allein die Kulisse: dort der Palast am Fuß der Berge, hier die Weite des Wassers.

REGION

Kerala (Südindien)

NÄCHSTER FLUGHAFEN

Trivandrum (TRV), ca. 2 Stunden Fahrt

MINDESTAUFENTHALT

14 Nächte

HOTELKATEGORIE

Luxus • Intensive Heilkur

RESORT

Offen zum See gebaut

Alles an dieser Anlage richtet sich zum Wasser aus. Im Haupthaus versammeln sich Empfang, Bibliothek und das Restaurant mit Seeblick, darüber liegt die halboffene Yogahalle, und durch den Kokoshain verteilen sich die Wohnhäuser und Cottages der Gäste. Ein Pool gehört ebenfalls zum Gelände. Zum Schwimmen ist er während einer Kur allerdings nicht gedacht, er dient der stillen Erholung und hin und wieder therapeutischen Übungen.

Der Ton des Hauses ist der eines Hospitals, nicht der eines Hotels. Nach der Ankunft wandert die eigene Garderobe in den Schrank, und Sie tragen fortan weiße Baumwoll-Kurtas – drei frische Sets für den ganzen Aufenthalt. Telefon und Laptop bleiben im Zimmer, die Gespräche bleiben leise, Zigaretten bleiben am besten gleich zu Hause. Auf Wunsch vertiefen Sie den Rückzug um einen Digital Detox. So wird der Kopf frei für das, wofür Sie gekommen sind.





UNTERKÜNFTE

Ein Himmelbett mit Aussicht

22 lichtdurchflutete Suiten zählt das Kalari Rasayana: große Fenster, helle Räume, Akzente aus heimischem Holz, dazu für jede ein Balkon oder eine gedeckte Terrasse mit Sitzplatz.

Sie wohnen in einem der vier zweistöckigen Häuser mit je vier Suiten oder in einem freistehenden Cottage. Zwei Kategorien stehen zur Wahl: die Rasayana Suiten mit Blick in Gärten und Palmenhain und die Water Front Rasayana Suiten unmittelbar am Wasser.

Zur Einrichtung gehören ein Himmelbett oder auf Wunsch zwei Einzelbetten, eine Sitzzecke, ein Ankleidebereich und ein modernes Bad samt Dusche im Freien. Safe, Kühlschrank, Teekoher, Klimaanlage mit Ventilator, Moskitonetze an den Fenstern und WLAN finden Sie überall. Nur einen Fernseher suchen Sie vergebens. Nichts soll zwischen Sie und die Ruhe geraten.

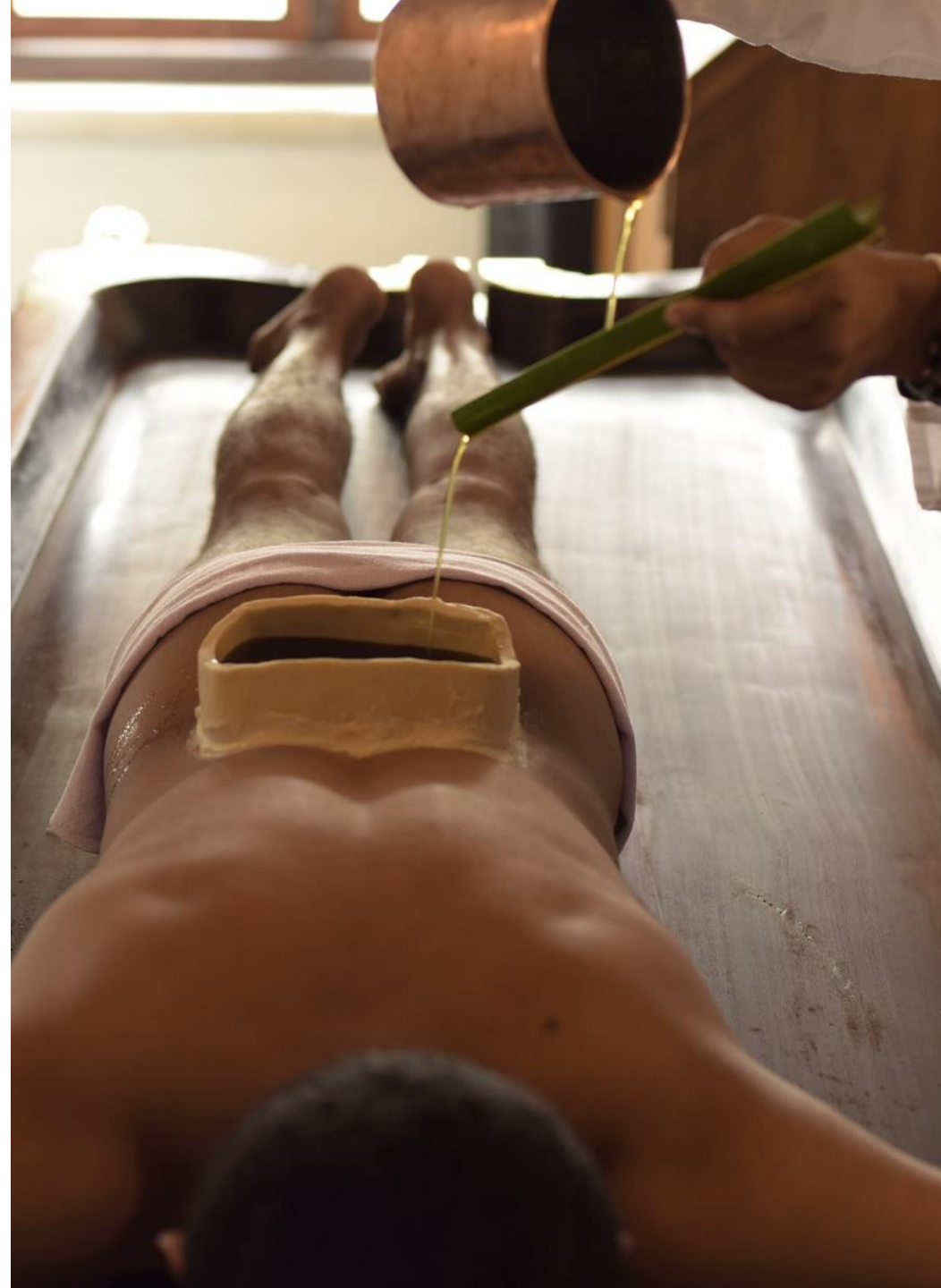


AYURVEDA

Drei Säulen tragen die Kur

Oushada, Aahara, Vihara: Medizin, Ernährung und Lebensweise heißen die drei Säulen, auf denen jede Behandlung im Kalari Rasayana ruht. Deshalb sitzen bei den Eingangskonsultationen gleich drei Fachrichtungen mit am Tisch, der Vaidya, ein Ernährungsspezialist und die Yoga-Leitung. Aus dem medizinischen Fragebogen, den Sie vor der Anreise ausfüllen, und der gründlichen Erstuntersuchung entstehen drei ineinandergreifende Pläne für Ihre Anwendungen, Ihre Mahlzeiten und Ihre Übungspraxis.

Fünf Vaidyas, einer davon Tag und Nacht im Haus, und 35 Therapeutinnen und Therapeuten setzen diese Pläne um. Elf traditionelle Behandlungsräume stehen bereit. Die tägliche Konsultation begleitet Ihren Verlauf, und selbst nach der Heimreise reißt der Kontakt nicht ab: Je nach Kurdauer gehören eine oder zwei Nachsorge-Konsultationen zum Paket. Für die Arztgespräche lässt sich eine deutsche Übersetzung hinzubuchen, bezahlt wird sie vor Ort.



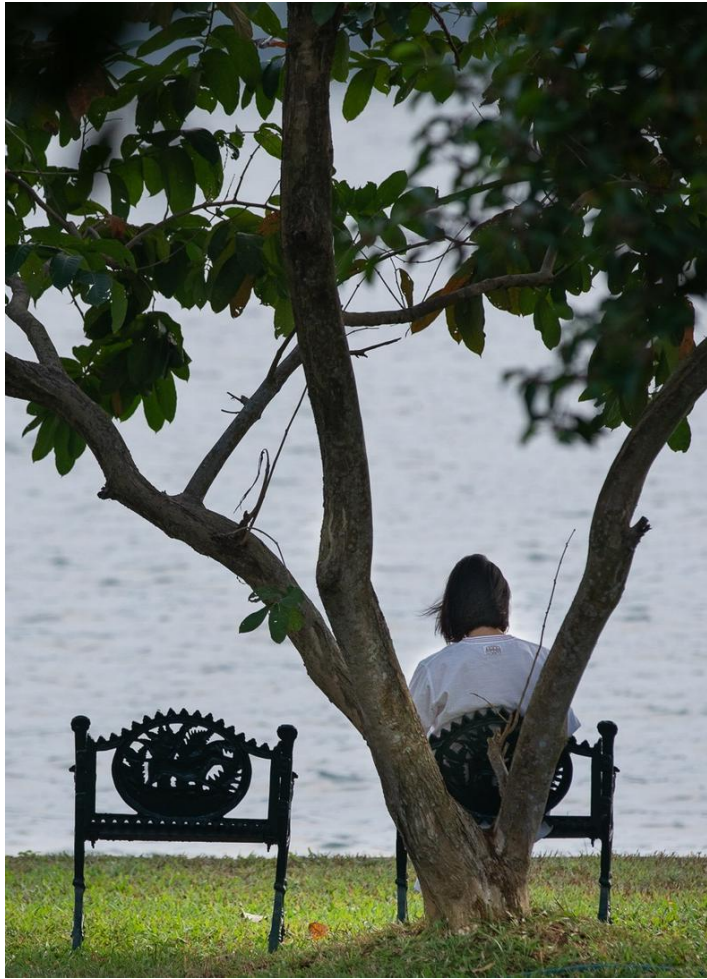


KURPROGRAMME

Die Reinigung beginnt mit Ghee

Jede Kur beginnt hier mit der klassischen Vorbereitung, so verlangen es die Panchakarma-Regeln: In den ersten Tagen trinken Sie medizinisches Ghee in wachsender Menge, mindestens drei Tage lang, bis ein pflanzliches Abführmittel die gebundenen Giftstoffe aus dem Körper leitet. Erst danach setzen die eigentlichen Behandlungen ein. Alle Programme dauern mindestens 14 Tage.

Fünf Kurprogramme stehen zur Wahl. Manashanthi Chikitsa wendet sich mit klassischen Anwendungen wie dem Stirnölfluss Shirodhara gegen Stress, Schlafstörungen und Erschöpfung. Shodhana Chikitsa befreit den Körper von angesammeltem Ama, den Rückständen des Alltags. Panchakarma Chikitsa vollzieht die vollständige Entgiftung in Vorbereitung, Reinigung und Aufbau. Sthoulyaghna Chikitsa bringt zur Gewichtsreduktion den Stoffwechsel in Gang. Und Rasayana Chikitsa, die Namensgeberin des Hauses, verbindet Reinigung mit Zellregeneration für ein gesundes Altern. Dazu kommen Behandlungen einzelner Krankheitsbilder, von Rheuma und Migräne über Stoffwechsel- und Hauterkrankungen bis zu Frauengesundheit und Krebs-Nachsorge.



YOGA & MEDITATION

Asanas vor dem Frühstück

Um Viertel vor sechs, wenn der See noch still ist, beginnen in der Yogahalle über dem Haupthaus die ersten Asanas. Der Blick wandert dabei hinaus in die Weite. Die Praxis folgt dem persönlichen Übungsplan aus Ihrer Eingangskonsultation mit der Yoga-Leitung, abgestimmt auf Kur und Können.

Im Lauf des Tages kommen Pranayama-Atemübungen und Meditation hinzu, am Nachmittag die tiefe Entspannung des Yoga Nidra. Vorerfahrung brauchen Sie für nichts davon. Am Ende sollen Sie eine Praxis mitnehmen, die trägt: eine tägliche Viertelstunde für den Alltag danach.



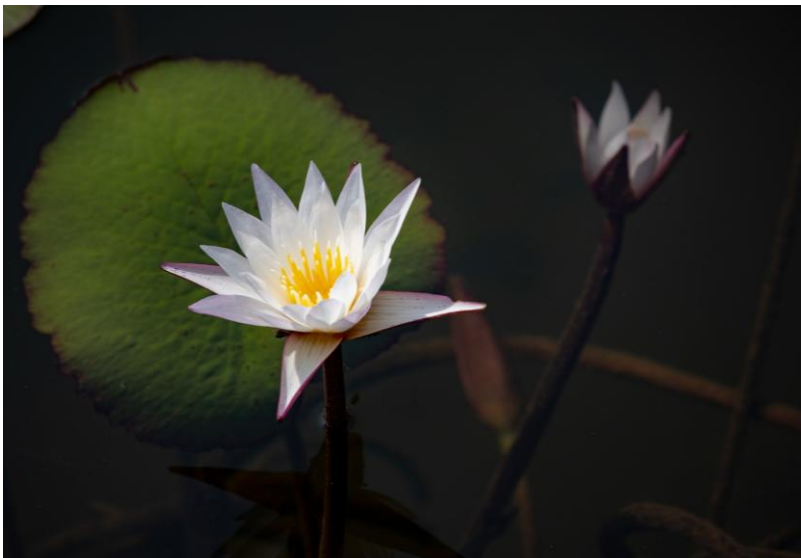


KULINARIK

Sattvisch aus dem eigenen Garten

Sattvisch heißt die Diät, nach der die Küche kocht: rein vegetarisch, frisch, mit wenig Öl, Salz und Gewürzen, und doch mit erstaunlich viel Geschmack. Die Zutaten wachsen zum großen Teil im eigenen Bio-Garten, darunter Okra und Auberginen, Kürbis und Blattgemüse, Linsen und Kokosnuss. Auf Rohkost, Fleisch, Fisch, Brot, Zucker und Koffein verzichtet der Speiseplan. Dafür stehen ganztags Kräutertees bereit, und bestimmte Früchte wie Ananas, Guave und Granatapfel dürfen auf den Teller.

Jede Mahlzeit verordnet der Vaidya, und der Küchenchef, der sich der heilenden Küche verschrieben hat, setzt sie Gericht für Gericht um. Sie essen im offenen Restaurant, in Ruhe und mit wenigen Worten, während die Geräte im Zimmer bleiben. Am Ende der Kur wissen viele Gäste wieder, wie Essen schmeckt, wenn man ihm Zeit lässt.



FÜR WEN GEEIGNET

Kur statt Urlaub

Das Kalari Rasayana ist für Menschen gedacht, die eine echte medizinische Auszeit suchen: bei Erschöpfung bis hin zum Burnout, bei Schlafstörungen, Übergewicht oder chronischen Beschwerden, oder mit dem Wunsch, den eigenen Lebensstil einmal von Grund auf zu ordnen. Ebenso klar ist, wofür es nicht gemacht ist: für den klassischen Erholungsurlaub mit Strandtagen und Besichtigungen. Das Gelände verlassen Sie während der Kur nur ausnahmsweise.

Das Haus nimmt Gäste ab 15 Jahren auf, für 15- bis 18-Jährige ist vorab ein ärztliches Gespräch vorgesehen. Alleinreisende sind hier in guter Gesellschaft, viele kommen genau deshalb: um ungestört bei sich zu bleiben. Und wen die Konsequenz des Schwesterhauses Kalari Kovilakom überzeugt, aber lieber Wasser als Berge um sich hat, findet hier dieselbe Medizin in weicherer Landschaft.





LAGE & ANREISE

Anderthalb Stunden bis zur Stille

Das Kalari Rasayana liegt beim Dorf Paravur nahe Kollam im Süden Keralas, direkt am Ufer und nur rund drei Kilometer vom Meer entfernt. Vom internationalen Flughafen Trivandrum sind es etwa 57 Kilometer. Der inkludierte Transfer braucht ungefähr zwei Stunden.

Planen Sie Ihre Ankunft am Vormittag und treffen Sie bis spätestens 9:30 Uhr ein, dann erleben Sie Aufnahme, Erstuntersuchung und die erste Behandlung noch am selben Tag. Bei späterer Anreise startet die Aufnahme in der Regel erst am nächsten Morgen. Übrigens: Die Abende hier draußen sind frischer, als man in den Tropen erwartet. Ein leichter Schal und ein Paar Socken leisten gute Dienste.



UMGEBUNG & FREIZEIT

Langsam übers Wasser

Ausflüge im üblichen Sinn gibt es nicht, damit nichts die Reinigung unterbricht. Eine Ausnahme aber erlauben die Ärzte in der Regel gern: eine ruhige Bootsfahrt über den Paravur-See, die der Erholung eher zuarbeitet, als sie zu stören. Ansonsten füllt sich die freie Zeit von selbst: Spaziergänge unter Palmen, ein Buch auf der Terrasse, das Füttern der Fische im "Kayal", wie die Einheimischen diese Wasserwelt nennen. Morgens hören Sie nur Naturgeräusche – Vogelstimmen, das Plätschern des Wassers – und sonst keinen Lärm, keinen Verkehr, keine Musik, kein Stimmengewirr.

Am Abend versammelt der Satsang die Gäste: eine halbe Stunde Beisammensein mit Gesprächen über Ayurveda, Ernährung und Yoga, mit Chanting oder gemeinsamer Meditation. Dazu kommen Vorträge sowie Abende mit klassischem indischem Tanz und Musik. Es ist kein Programm, das unterhalten will. Es ist eines, das den Tag rund macht.





NACHHALTIGKEIT

Dem See nichts nehmen

Ein Haus am Wasser trägt besondere Verantwortung, und das Kalari Rasayana löst sie leise ein: Das Nutzwasser wird aufbereitet und wiederverwendet, eine Biogasanlage verwertet die organischen Abfälle, Plastik hat im Haus keinen Platz, und Gemüse wie Kräuter stammen aus dem eigenen biologischen Anbau.

Dahinter steht die Haltung der CGH Earth Gruppe, die den verantwortungsvollen Tourismus in Indien seit über fünf Jahrzehnten mitgeprägt hat: Sensibilität für die Umwelt, Einbindung der Menschen vor Ort und Respekt vor dem lokalen Ethos gelten in jedem ihrer Häuser. Am Paravur-See heißt das ganz einfach: Das Haus lebt vom Frieden dieses Ortes, also tut es alles dafür, dass er bleibt.

Zimmerkategorien



Rasayana Suite

Die Rasayana Suiten verteilen sich auf vier zweistöckige Häuser mit jeweils vier Wohneinheiten, zwei ebenerdig, zwei im Obergeschoss, sowie auf freistehende Cottages im Kokoshain. Der Blick geht in Gärten und Palmenhain, große Fenster holen den Tag herein, und auf Balkon oder gedeckter Terrasse lässt sich jede freie Stunde verbringen. Eines der Zimmer ist barrierefrei eingerichtet.

Zur Einrichtung gehören ein Himmelbett, auf Wunsch zwei Einzelbetten, eine Sitzecke, der Ankleidebereich und ein modernes Bad mit Dusche im Freien. Safe, Kühlschrank, Teekocher, Klimaanlage mit Ventilator, Moskitonetze und WLAN sind der Standard des Hauses. Nur der Fernseher fehlt, der Ruhe wegen.



Water Front Rasayana Suite

Die Water Front Rasayana Suiten sind freistehende Cottages in erster Linie zum See, nur drei an der Zahl. Vor der privaten Terrasse liegt nur noch ein schmaler Grünstreifen, dahinter beginnt das offene Wasser praktisch an der Terrassenkante. Morgens ziehen die Fischerboote vorüber, abends spiegelt sich der Himmel darin.

Die Einrichtung gleicht den Schwesterzimmern in allem, vom Himmelbett über Sitzecke, Ankleidebereich und das moderne Bad mit Dusche im Freien bis zu Klimaanlage und WLAN. Der Unterschied liegt allein im Ausblick.



Ihre Reise zu sich selbst beginnt hier

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

www.taj-reisen.de/kalari-rasayana

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

Taj Reisen
— A Y U R V E D A —