



MANALTHEERAM AYURVEDA BEACH VILLAGE

Taj Reisen
— AYURVEDA —



Das Kurdorf über dem Fischerstrand

MANALTHEERAM AYURVEDA BEACH VILLAGE

Ein Palmengarten bedeckt einen Hang an der Malabarküste, dazwischen ducken sich strohgedeckte Cottages, und unterhalb beginnt ein langer Strand, auf dem Fischer ihrem Tagwerk nachgehen. Beach Village nennt sich das Manaltheeram – und trifft damit den Ton: ein geruhames Kurdorf, in dem niemand zur Eile neigt.

So gelassen sich das Dorf gibt, so gründlich arbeitet seine Medizin: 1992 als zweites Haus der Somatheeram-Gruppe eröffnet, ist das Manaltheeram als NABH-Ayurveda-Hospital akkreditiert und wurde von der indischen Regierung zweimal mit dem National Tourism Award als bestes Ayurveda-Wellness-Center des Landes ausgezeichnet. Die Behandlung folgt den alten Regeln des Ayurveda – das Loslassen stellt sich hier fast von allein ein.

REGION

Kerala (Südindien)

MINDESTAUFENTHALT

7 Nächte

NÄCHSTER FLUGHAFEN

Trivandrum (TRV), ca. 45 Minuten Fahrt

HOTELKATEGORIE

Komfort • Kur & Urlaub

RESORT

Gewachsen statt geplant

Als das Manaltheeram entstand, musste die Landschaft nicht weichen: Kein Baum wurde gefällt, die Bungalows fügten sich zwischen die Palmen, die längst da waren. Deshalb wirkt die Anlage bis heute wie ein Garten, in den man ein paar Unterkünfte gestellt hat – und aus dessen Hanglage sich zwischen den Stämmen immer wieder das Meer zeigt. Ein schmaler Weg führt hinab an den Strand; an seinem Ende stehen Liegen und Sonnenschirme im Sand.

Zwischen den Anwendungen lockt der Pool unter Palmen, und als Gast der Somatheeram-Gruppe stehen Ihnen zusätzlich die Becken der beiden Schwesterhäuser offen. Eine Schneiderei, ein kleiner Shop und die Ayurveda-Beautyfarm mit Pflege nach Ihrem Dosha-Typ ergänzen das Angebot. An vielen Abenden gehört die Bühne Tanz- und Musikensembles aus Kerala.



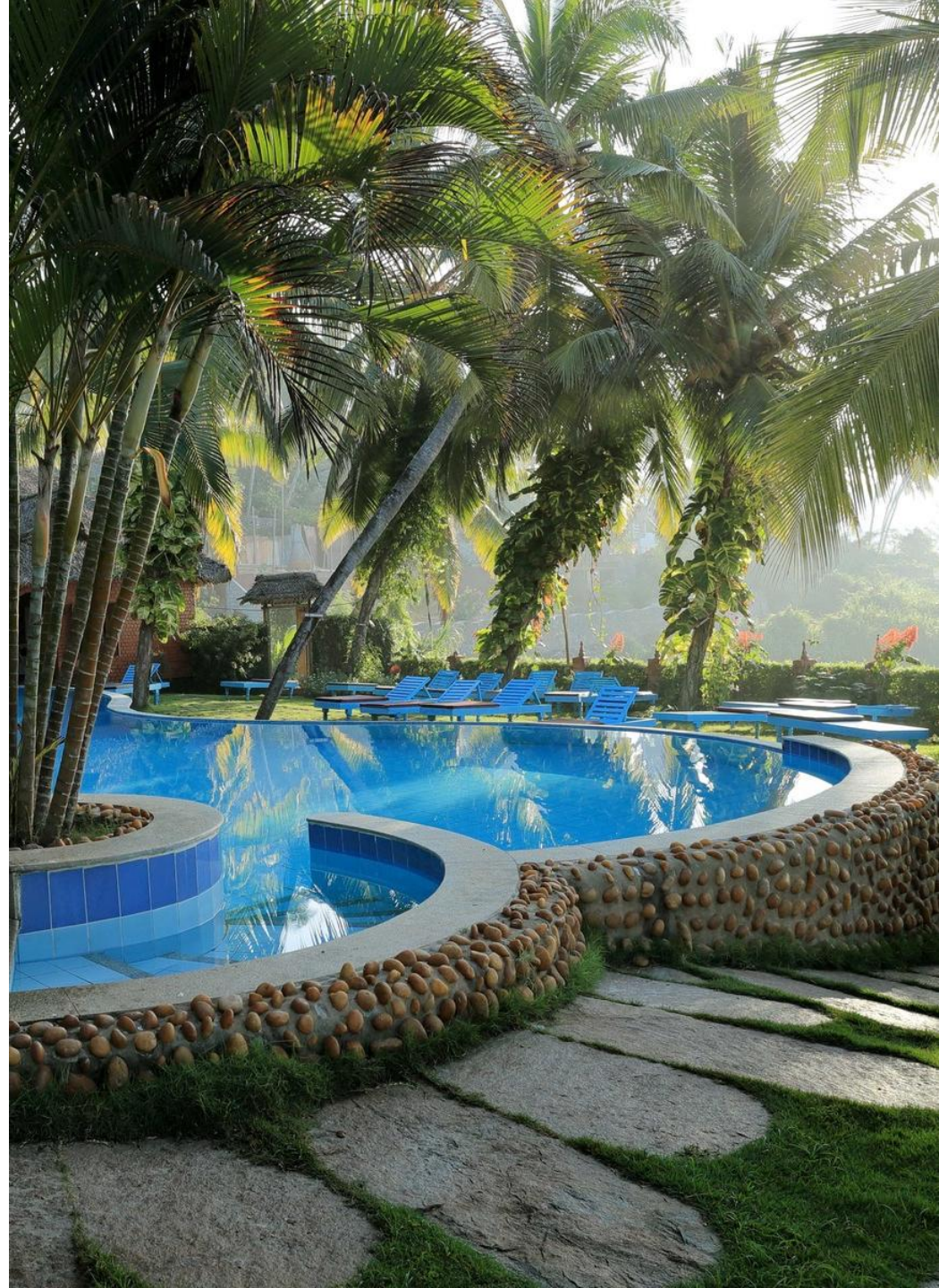


UNTERKÜNFTE

Zimmer unterm Strohdach

Die 24 Konkan-Villen wurden von örtlichen Handwerkern aus natürlichen Materialien der Region errichtet – nach dem Vorbild traditioneller Familiensitze der Konkan-Küste, mit Böden aus Lateritgestein und liebevollen Schnitzereien. Mit über 110 Quadratmetern bieten sie viel Raum und Privatsphäre: ein klimatisiertes Schlafzimmer, ein landestypisches, teiloffenes Bad, in dem Sie unter freiem Himmel duschen, und einen begrünten Innenhof, in dem Heilkräuter wie Minze, Basilikum und Zitronengras wachsen.

Das schönste Detail liegt eine Treppe höher: Ihr privates Yogadeck mit Blick über die tropische Landschaft – ein Rückzugsort für die eigene Praxis zu jeder Tageszeit. Auf Fernseher und Radio wird bewusst verzichtet; stattdessen begleiten Sie Vogelstimmen und Meeresrauschen. Bequeme Yoga-Baumwollkleidung erhalten Sie übrigens direkt bei der Ankunft.



AYURVEDA

Die Erfahrung von drei Jahrzehnten

Seit über dreißig Jahren wird im Manaltheeram nach der klassischen Lehre behandelt – von Ärzten, die dem Ort zu einem großen Teil seit über 15 Jahren verbunden sind und wiederkehrende Gäste sogar beim Namen begrüßen. 24 Anwendungsräume zählt das Zentrum, und für die Behandlungen gilt eine feste Ordnung: Therapeutinnen kümmern sich um die Damen, Therapeuten um die Herren. Die verordneten Arzneien kommen täglich frisch aus der Kräutermanufaktur der Gruppe, deren Qualität das indische Gesundheitsministerium regelmäßig prüft.

Zu Beginn steht die ausführliche ärztliche Eingangsuntersuchung, aus der Ihr persönlicher Behandlungs- und Ernährungsplan hervorgeht; in der täglichen Konsultation wird er fortlaufend nachjustiert. Damit dabei nichts verloren geht, übersetzt auf Wunsch eine deutschsprachige Gästebetreuung – kostenlos. Frische Einweg-Wäsche und Baumwoll-Kimonos liegen zu jeder Anwendung bereit.





KURPROGRAMME

So viel Kur, wie Sie brauchen

Offiziell führt das Manaltheeram neun Kurprogramme; wir haben sie zu drei Kuren zusammengefasst, deren Schwerpunkt Sie nach der ärztlichen Eingangskonsultation festlegen. Den Anfang macht die Ganzheitskur Panchakarma & Rasayana mit rund anderthalb bis zwei Behandlungsstunden täglich: als Verjüngungskur bereits ab sieben Nächten buchbar, als gründliche Körperreinigung ab 14 Nächten – oder als Immunisierungskur, die bei 28 Nächten ihr ganzes Potenzial ausschöpft.

Konkreter wird die Spezialkur mit etwa zweieinhalb Stunden pro Tag, wahlweise für Gewichtsreduktion, Schönheitspflege, Rücken-, Hals- und Nackenleiden oder Schuppenflechte. Am tiefsten greift die Intensivkur: rund drei Behandlungsstunden, verteilt über Vor- und Nachmittag, mit dem Schwerpunkt Anti-Stress oder Anti-Aging – bewährt bei Erschöpfung und Burnout-Prävention, Schlafstörungen, Migräne, Beschwerden der Wechseljahre, von Kreislauf und Knochen. Empfohlen sind 14 Nächte, ideal sind drei Wochen.



YOGA & MEDITATION

Yoga unter freiem Himmel

Der Yogaplatz des Manaltheeram liegt offen über der Küste, das Wasser immer in Sichtweite. Dreimal am Tag kommt die Gruppe zusammen, aufgeteilt nach Erfahrung: Wer schon lange übt, beginnt in der Frühe, Neulinge starten am Vormittag, Fortgeschrittene folgen am Nachmittag. Auch Meditation und Pranayama-Atemübungen stehen fest im Tagesplan. Wer lieber für sich bleibt, nimmt eine Einzelstunde.





KULINARIK

Ein Restaurant ohne Wände

Das Restaurant des Manaltheeram kommt tatsächlich ohne Wände aus: ein Dach über den Tischen, ringsum nichts als Luft und der weite Ausblick aufs Wasser. Bis zu 250 vegetarische Gerichte umfasst das Repertoire der Köche, jedes den Konstitutionstypen Vata, Pitta und Kapha zugeordnet. Was davon auf Ihren Teller kommt, entscheidet der ärztliche Ernährungsplan – der durchaus Spielraum lässt: Je nach Verordnung sind auch Salate, frisch gepresste Säfte, Internationales und sogar Meeresfrüchte erlaubt.

Eine Rarität kommt in der Monsunzeit auf den Tisch: Karkidaka Kanji, der traditionelle Heilporridge Keralas, dem die Lehre in den Regenmonaten besondere Kraft zuschreibt. Nur wenige Resorts pflegen diesen Brauch heute noch. Bei den abendlichen Kochvorführungen schauen Sie der Küchenmannschaft über die Schulter und sammeln genug Handwerkszeug für den heimischen Herd.



FÜR WEN GEEIGNET

Das Meer gehört zur Kur

Das Manaltheeram passt zu Gästen, die bei aller Gründlichkeit der Behandlung nicht auf Sand unter den Füßen verzichten möchten: Der lange Strand unterhalb der Anlage gehört so fest zum Tag wie die morgendliche Anwendung. In aller Offenheit: Das Meer zeigt sich an diesem Küstenabschnitt ursprünglich, zur Monsunzeit läuft kräftige Brandung auf – vor dem Bad lohnt dann ein kurzer Austausch mit dem Lifeguard. Kuren lässt sich ab sieben Nächten ebenso wie über mehrere Wochen bei chronischen Beschwerden. Und wer ohne Behandlungen mitreist, ist als Begleitung gern gesehen.

Alleinreisende fühlen sich schnell aufgehoben, denn das Miteinander im Manaltheeram ist familiär und unkompliziert. Kinder reisen ab zwölf Jahren mit, damit die Erholung aller gewahrt bleibt. Für die Hauptsaison von November bis März empfiehlt sich eine Buchung mit gutem Vorlauf.





LAGE & ANREISE

Südlich von Kovalam

Das Manaltheeram liegt an der Küste von Chowara im Süden Keralas, ein paar Kilometer unterhalb von Kovalam. Der bekannte Badeort ist für einen Ausflug schnell erreicht, seine Betriebsamkeit bleibt jedoch außer Hörweite. Vom internationalen Flughafen Trivandrum sind es rund 20 Kilometer; der Transfer ist inklusive und dauert etwa eine halbe Stunde.

Anreisen können Sie an jedem Tag der Woche.

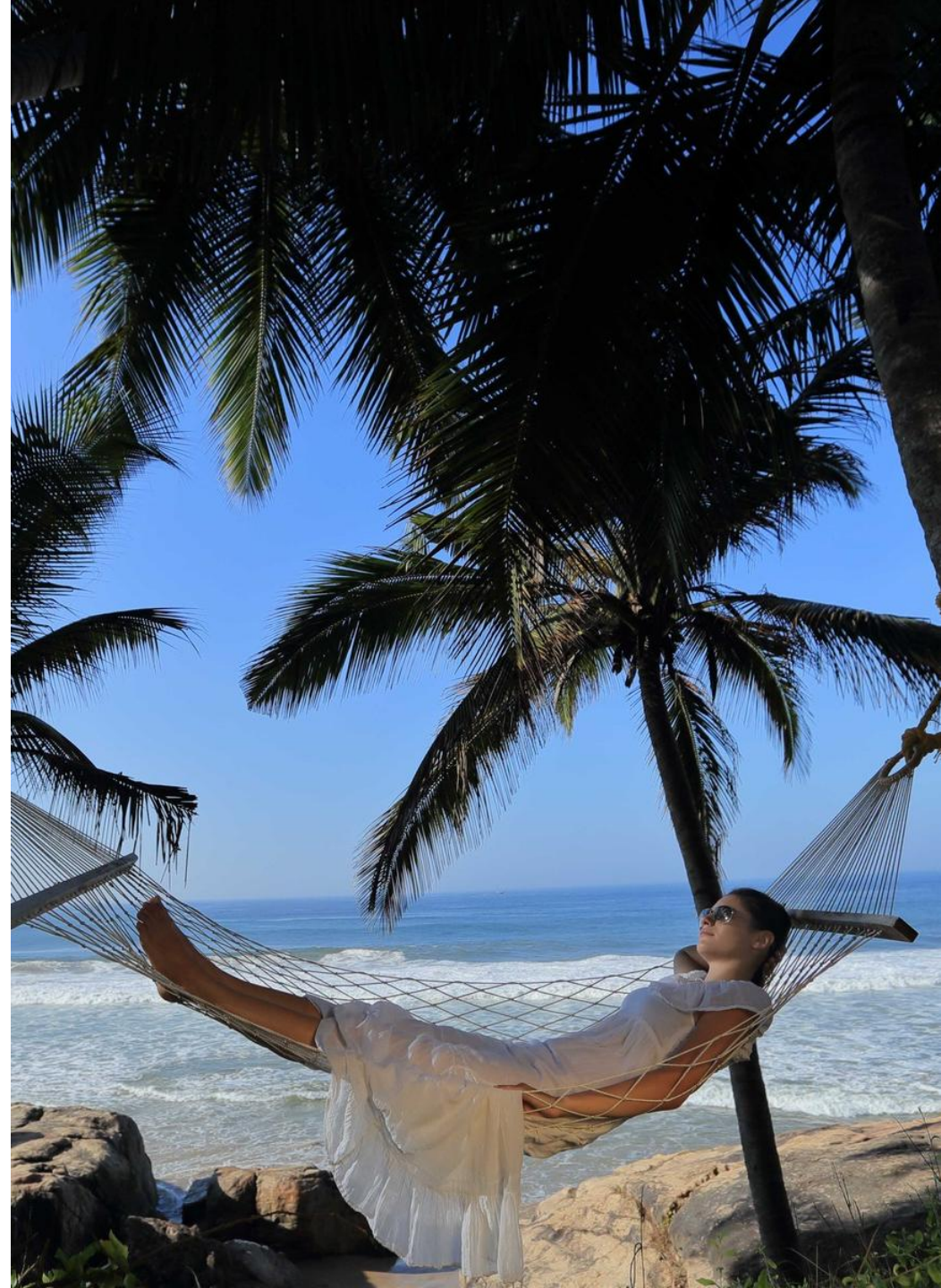


UMGEBUNG & FREIZEIT

Der Strand ist erst der Anfang

Kilometerlang erstreckt sich der Sandstrand unterhalb der Anlage – kein herausgeputzter Badestrand, sondern gelebte Küste, an der die Fischer der umliegenden Dörfer morgens ihre Netze sortieren. Ein langer Spaziergang hier gehört zu den unterschätzten Anwendungen des Hauses.

Wer Abwechslung sucht, fährt in die Landeshauptstadt Trivandrum zum berühmten Sri-Padmanabhaswamy-Tempel und über ihre Märkte oder hinauf nach Ponmudi, wo Teeplantagen in kühler Höhenluft liegen. Auch der Padmanabhapuram-Palast, einst Sitz der Herrscher von Travancore, lohnt die Fahrt. Und dann sind da noch die Backwaters, Keralas weit verzweigte Wasserwege: Eine Bootstour dorthin arrangiert die Rezeption – ab einer längeren Kurdauer ist sie schon im Preis inbegriffen.





NACHHALTIGKEIT

Ein Zuhause für die Vechur-Kuh

Das Manaltheeram versteht Naturschutz wörtlich: Auf dem Gelände lebt die Vechur-Kuh, eine der kleinsten Rinderrassen der Welt und in Kerala beinahe verschwunden. Hier haben die seltenen Tiere eine Zuflucht gefunden. Auch sonst greift das Resort so behutsam wie möglich in die Natur ein: Gebaut ist alles aus dem, was die Region hergibt, Solarstrom versorgt die Anlage, und die Vielfalt von Flora und Fauna wird auf dem Grundstück wie ringsum gezielt bewahrt.

Die Menschen der Umgebung sind Teil dieses Verständnisses: Der Einkauf bleibt in der Region, ökologischer Landbau wird dort aktiv gefördert, und Bildungsprogramme geben das Wissen um nachhaltiges Wirtschaften an die Gemeinden vor Ort weiter. So trägt jede Kur ein Stück dazu bei, dass dieser Küstenstrich bleibt, wie er ist.

Zimmerkategorien



Standard Zimmer

Die acht Standard Zimmer liegen zu je zwei bis vier Einheiten unter einem gemeinsamen Dach – aus Lehm gemauert, mit Stroh gedeckt und so nah am Ayurveda-Center, dass der Weg zur Anwendung kaum der Rede wert ist. Vor den Fenstern liegt der Garten; direkt vor dem Eingang sitzt es sich gut im Schatten.

Abschaltbare Klimaanlage mit Deckenventilator, Moskitonetz, WLAN, Telefon, Safe, Bügelbrett, Tee- und Kaffeekocher und ein Bad mit Föhn: So wohnt es sich im Manaltheeram in jeder Kategorie – die Standard Zimmer machen da keine Ausnahme.



Garden Cottage

Die 23 Garden Cottages sind schnell erkannt: freistehende Rundbauten unterm Strohdach, locker im Garten verteilt. Vor jedem Cottage lädt eine kleine Terrasse mit Liegen zum Ausruhen; das Bett gibt es als Doppel- oder als Twin-Variante.

Innen gilt der volle Hausstandard des Manaltheeram – von der abschaltbaren Klimaanlage mit Deckenventilator bis zum Tee- und Kaffeekocher.

Special Cottage

Die neun Special Cottages sind ein Stück weiter nach vorn gerückt: Zwischen den Palmstämmen zeigt sich von der Terrasse mancherorts bereits das Meer. Als erste Kategorie des Hauses sind sie zudem mit Fernsehern ausgestattet.

Alles Weitere entspricht dem Hausstandard; die Klimaanlage lässt sich auch hier abstellen, dann dreht der Deckenventilator seine Runden.



Deluxe Cottage

Die zwölf Deluxe Cottages stehen in der ersten Reihe Richtung Ozean: vor den Fenstern nur noch Palmen, dahinter das Wasser – einen freieren Meerblick hat das Manaltheeram nicht zu vergeben. Ein kleiner Außenbereich verlängert das Cottage nach draußen, und ein Fernseher gehört ebenfalls dazu.

Bei allem Übrigen bleibt es beim Bewährten: der komplette Hausstandard, Safe und Bügelbrett inklusive.

Kerala House Deluxe

Am Hang über der Anlage, ein Stück abgerückt vom Geschehen, stehen die neun Kerala House Deluxe: antike Holzhäuser im südindischen Stil, deren alte Türen und Möbelstücke den Räumen ihren besonderen Charakter geben. Jedes verfügt über eine große private Terrasse. Bei ausgewählten Häusern schaut man von dort bis aufs Meer, und im Inneren ist der Platz großzügig bemessen.

Flat-TV und Mini-Kühlschrank ergänzen den gewohnten Hausstandard – abschaltbare Klimaanlage, Deckenventilator, Moskitonetz und alles Übrige eingeschlossen.





Ihre Reise zu sich selbst beginnt hier

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

www.taj-reisen.de/manaltheeram

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

Taj Reisen
— A Y U R V E D A —