

A wide-angle photograph taken from a balcony with a curved glass railing. The view looks out over a dark, choppy ocean under a heavy, cloudy sky. In the distance, a small, rocky island is visible, topped with lush green vegetation and several tall palm trees. A prominent red and white lighthouse stands on the island. The balcony's concrete edge and glass railing are visible in the foreground, framing the scene.

ROCKHOLM AT THE LIGHT HOUSE BEACH

Taj Reisen
— AYURVEDA —

Das weiße Haus am Leuchtturm

ROCKHOLM AT THE LIGHT HOUSE BEACH

Hoch auf den Klippen von Kovalam, dort wo der Leuchtturm über den berühmtesten Strand Südkeralas wacht, liegt das Rockholm – ein kleines, strahlend weißes Boutique-Hotel, in dem jedes der 22 Zimmer auf das Arabische Meer blickt. Hinter dem Haus steht die Familie des renommierten Nattika Beach Resorts, und ihre Handschrift ist überall spürbar: authentisches Ayurveda unter erfahrenen Ärztinnen, tägliches Yoga über der Bucht und eine Küche, die heilt und schmeckt.

Dabei verbindet das Rockholm zwei Welten, wie es nur wenigen Häusern gelingt: die Konzentration einer echten Kur – und das Leben eines lebendigen Badeorts direkt vor der Tür. Nach der Behandlung die Füße im Meer, abends der Blick vom Balkon, wenn der Leuchtturm sein Licht über die Bucht schickt: So fühlt sich Ankommen an.

REGION

Kerala (Südindien)

NÄCHSTER FLUGHAFEN

Trivandrum (TRV), ca. 30 Minuten Fahrt

MINDESTAUFENTHALT

7 Nächte

HOTELKATEGORIE

Gehoben/Boutique · Kur & Urlaub

RESORT

Klare Linien, weiter Horizont

Das Rockholm setzt auf Reduktion: weiße Fassaden, klare Kanten, viel Licht – ein bewusster Kontrapunkt zu den tropisch-verspielten Anlagen der Umgebung. Die Architektur des behutsam renovierten Hauses aus den späten Siebzigern lenkt den Blick dorthin, wo er hingehört: aufs Wasser, das von fast jedem Winkel zu sehen ist. Kunstwerke zeitgenössischer indischer Künstler und Antiquitäten wie eine hundert Jahre alte Garuda-Statue geben den Räumen leise Charakter.

Im Garten zwischen Palmen laden Hängematten und Liegen zum Nichtstun, der Pool besitzt eine Panoramaterrasse über dem Lighthouse Beach, und ein direkter Zugang führt hinunter zu einem ruhigen, vom Haus gepflegten Strandabschnitt. Mit nur 22 Zimmern bleibt alles angenehm überschaubar – man kennt sich schnell, und die Wege sind kurz.



UNTERKÜNFTE

Jedes Zimmer mit Blick aufs Meer

Was anderswo ein Privileg der teuersten Kategorie ist, gilt im Rockholm für alle: Jedes der 22 Zimmer blickt auf das Arabische Meer. Die Einrichtung erzählt vom Anspruch des Umbaus – edle Teakholz-Möbel treffen auf handbemalte Fliesen, deren florale Muster in der alten Cuerda-Seca-Technik gefertigt wurden, dazu handgewebte Hanfteppiche in Erdtönen. Raumhohe, schallisolierte Glasfronten öffnen sich zu den privaten Balkonen und Terrassen und halten die Zimmer zugleich bemerkenswert leise – für tiefen Schlaf direkt am Meer.

Zur Ausstattung gehören durchgängig Klimaanlage, Minibar, Safe, Smart-TV, Kaffee- und Teekocher sowie kostenfreies WLAN, dazu Bademantel und Slipper für den Weg zur Behandlung. Sechs Kategorien stehen zur Wahl – von den Deluxe-Zimmern über die Superior- und Premium-Zimmer bis zur Luxury Suite mit eigenem Garten und dem Penthouse unterm Dach.



AYURVEDA

Ayurveda aus der Schule des Nattika

Die Heilkunst im Rockholm trägt eine verlässliche Handschrift: Chefärztin Dr. Sreekala Santosh sammelte ihre Erfahrung über Jahre im Schwesterhaus Nattika, an ihrer Seite betreut Ärztin Dr. Sajitha Kumari die Gäste. Das Ayurveda-Zentrum umfasst acht Behandlungsräume und ein Dampfbad. Behandelt wird nach klassischen Verfahren – von Kräuterbädern bis zu Güssen mit warmem, mediziniertem Öl – und stets von Therapeutinnen für weibliche und von Therapeuten für männliche Gäste. Die Qualität ist offiziell anerkannt: Das Haus ist von der Regierung Keralas zertifiziert und NABH-akkreditiert.

Die medizinischen Öle stammen aus der eigenen Nattika-Life-Produktion in Thrissur und können auch für zu Hause erworben werden; ergänzend empfehlen die Ärztinnen nach der Konsultation ätherische Öle der hauseigenen Linie Nattika Essence, abgestimmt auf Ihr Dosha. Für die Arztgespräche lässt sich auf Wunsch ein deutschsprachiger Dolmetscher hinzubuchen.





KURPROGRAMME

Ganz der Kur gewidmet

Das Rockholm versteht sich als Haus für Ayurveda und Yoga und richtet den Tagesrhythmus konsequent danach aus. Vier Kurpakete stehen zur Wahl: die Verjüngungskur (ab sieben Nächten) sowie Panchakarma, Entgiftung und Gewichtsreduktion, für die jeweils mindestens 14 Nächte empfohlen werden, damit die Wirkung sich voll entfalten kann. Welcher Weg zu Ihnen passt, legt die Ärztin nach der ausführlichen Eingangsuntersuchung am Ankunftstag fest – auf Grundlage von Krankengeschichte, Gesundheitszustand und Konstitutionstyp.

Täglich erhalten Sie zwei bis drei Anwendungen am Stück von insgesamt rund eineinhalb Stunden, begleitet von täglichen Arztgesprächen und einem Ernährungsplan nach Ihrer Konstitution; die kurbegleitenden Medikamente sind inklusive.

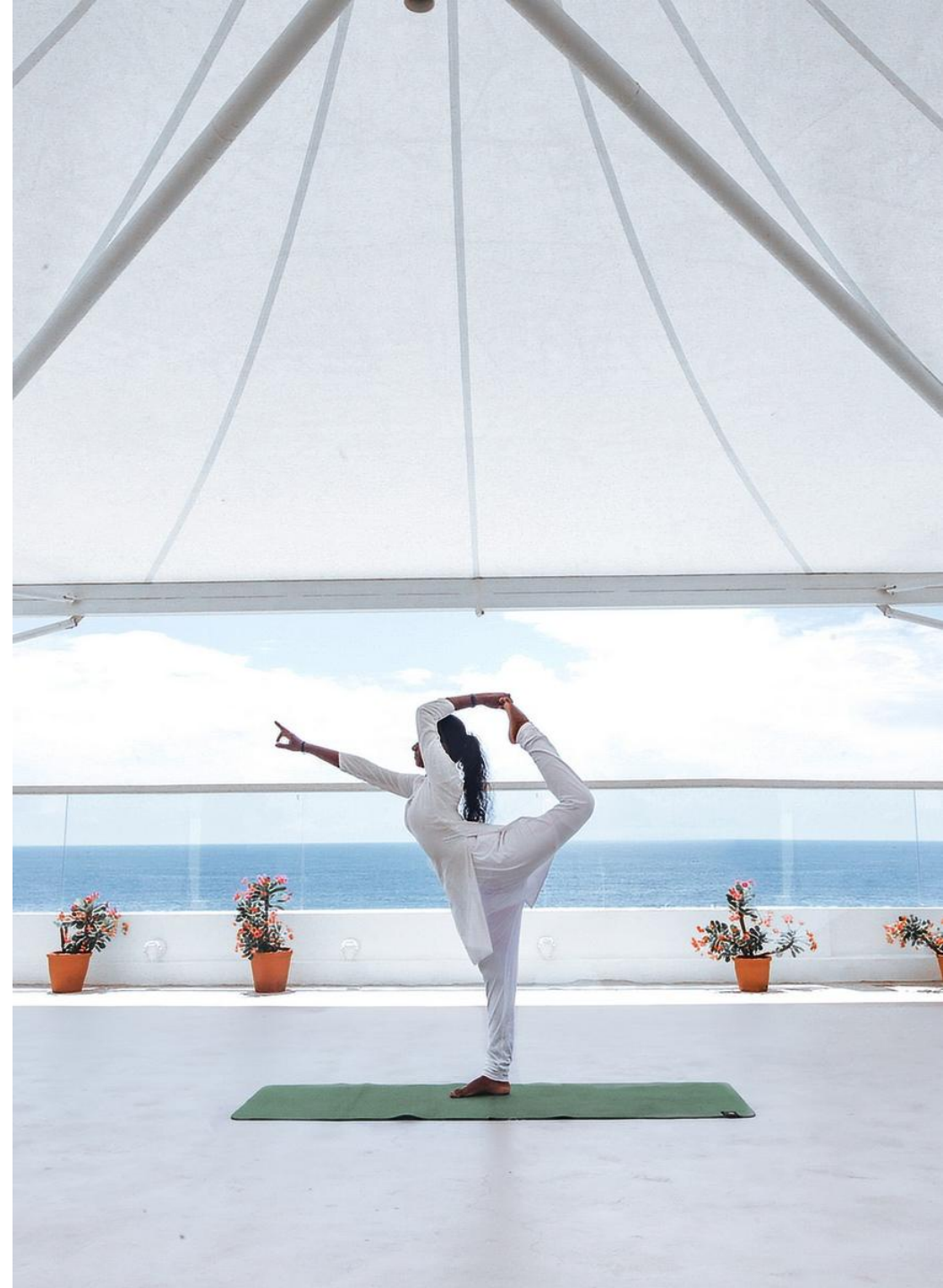


YOGA & MEDITATION

Sonnengruß auf der Dachterrasse

Der Tag im Rockholm beginnt um sechs Uhr mit einer halben Stunde Meditation, dann folgen "Progressive Yoga" für Geübte und "Yoga Lite" für den sanften Einstieg – wahlweise im Bodhi-Pavillon im Garten oder im Yoga-Pavillon auf der Dachterrasse, hoch über der Bucht. Am Vormittag stehen Yoga Nidra und interaktive Einheiten auf dem Plan, am Nachmittag eine weitere Lite-Stunde, und der Tag klingt je nach Wochentag mit Meditation, Mantra-Singen oder Pranayama aus.

Mittwochs widmet sich eine besondere Session jeweils einem Thema – von der Theorie bis zur Praxis gegen typische Zivilisationsbeschwerden. Vor der ersten Stunde empfiehlt sich ein kurzes Gespräch mit dem Yogameister, der das passende Level für Sie findet.





KULINARIK

Gekocht wird nach Ihrer Konstitution

Im Restaurant Naivedya mit seinem weiten Meerblick folgt die Küche denselben Prinzipien wie die Behandlungen: Das rein vegetarische Buffet ist nach ayurvedischen Ernährungsgrundsätzen komponiert, saisonal und aus Zutaten, die die Köche direkt von Erzeugern und Märkten der Umgebung beziehen. Wer eine Kur macht, erhält vom Arzt einen individuellen Ernährungsplan, den das Küchenteam Tag für Tag umsetzt; Kräutertees stehen jederzeit bereit.

Dienstags öffnet der Chefkoch beim ayurvedischen Kochkurs seine Töpfe und erklärt, wie Gewürze als Medizin wirken – Wissen zum Mitnehmen. Freitags lädt die Teestunde am Meer zum Austausch mit anderen Gästen, und samstagabends füllen lokale Musiker das Restaurant mit den Klängen traditioneller indischer Instrumente.



FÜR WEN GEEIGNET

Heilsam, aber nicht weltabgewandt

Das Rockholm ist die richtige Wahl für Gäste, die eine ernsthafte Kur suchen, ohne auf Leben um sich herum zu verzichten. Unten am Lighthouse Beach reihen sich Cafés, kleine Läden und die Strandpromenade – nach der Behandlung können Sie durch den Ort bummeln oder am ruhigen, von Rettungsschwimmern bewachten Strandabschnitt ins Meer. Damit ist das Haus ideal für Ayurveda-Einsteiger, Alleinreisende und alle, denen völlige Abgeschiedenheit zu still wäre.

Gäste sind ab 12 Jahren willkommen – die beiden Suiten bieten mit Zustellbett sogar Platz für Eltern mit Teenager. Begleitpersonen ohne Kur sind auf Anfrage möglich, und Wiederkehrer profitieren vom Treuebonus, der wechselseitig auch im Schwesterhaus Nattika gilt.





LAGE & ANREISE

Im äußersten Süden Keralas

Das Rockholm liegt in Kovalam, dem bekanntesten Badeort Keralas, nahe der Südspitze Indiens – direkt auf den Felsen über dem Lighthouse Beach. Die Anreise ist denkbar unkompliziert: Vom internationalen Flughafen Trivandrum sind es nur rund 30 Fahrminuten, der Transfer ist im Kurpreis enthalten. Angereist werden kann an jedem Wochentag.

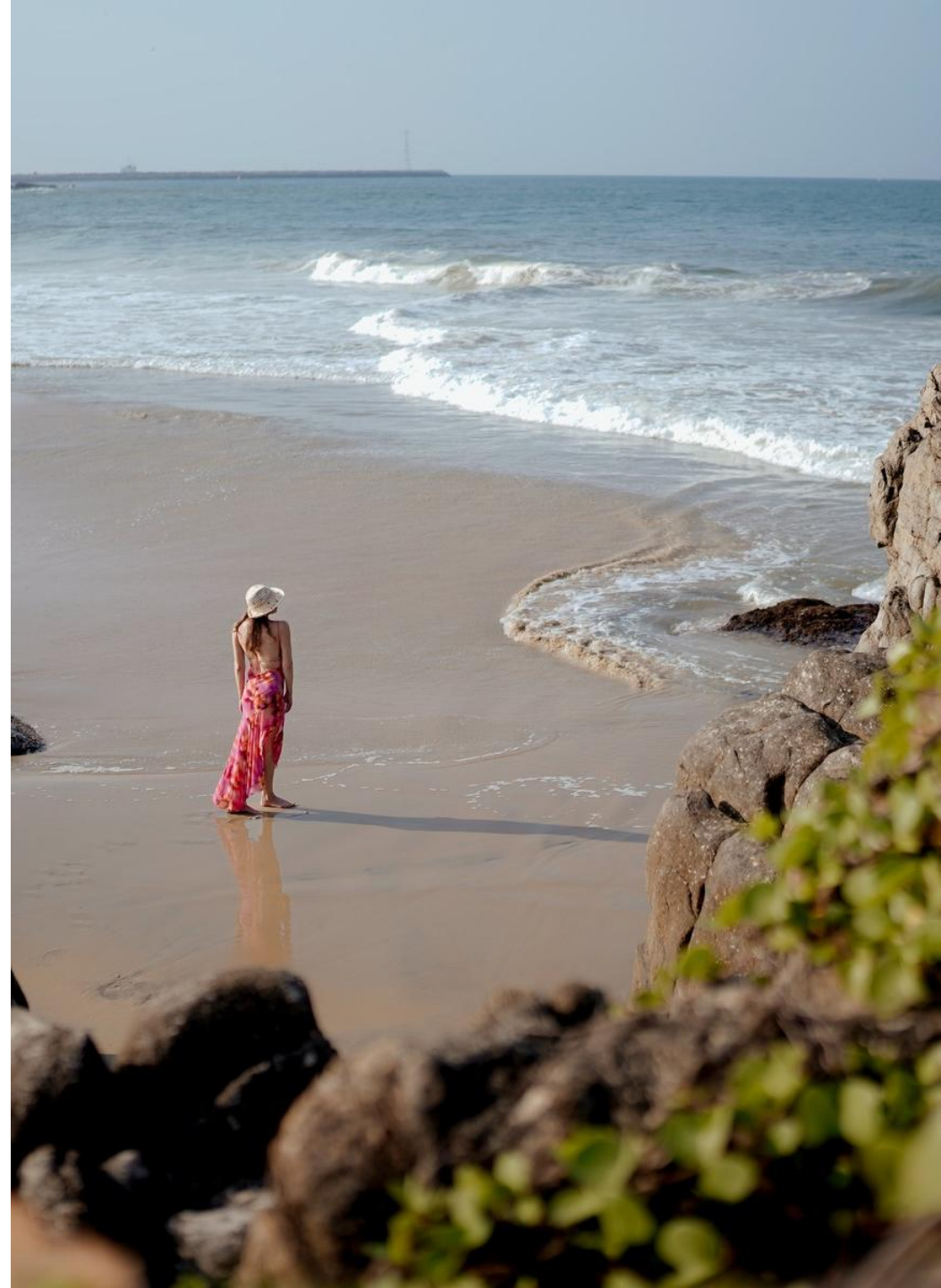


UMGEBUNG & FREIZEIT

Kovalam liegt Ihnen zu Füßen

Direkt unterhalb des Resorts zieht sich der Lighthouse Beach die Bucht entlang – morgens still, abends voller Leben, wenn die Fischerboote zurückkehren und die Cafés ihre Tische füllen. Der namensgebende Leuchtturm von Vizhinjam belohnt den Aufstieg mit dem schönsten Küstenblick Südkeralas, und wer mag, erkundet die sichelförmigen Nachbarbuchten, den in Fels gehauenen Höhlentempel von Vizhinjam oder die Kunstgalerie des Ortes. Im Haus selbst wechseln sich Mehndi-Kunst, Ayurveda-Vorträge und die donnerstägliche Führung durch den Heilkräutergarten mit den Ärztinnen ab.

Für Ausflugstage ist die Lage ein Geschenk: Trivandrum mit dem prächtigen Padmanabhaswamy-Tempel, Museen und Märkten liegt eine halbe Stunde entfernt. Bei Poovar beginnen die Backwaters mit Keralas einziger Mangroveninsel, und am Neyyar-Stausee warten ein Elefanten-Schutzgebiet und der berühmte Sivananda-Ashram. Selbst der Künstlerort Varkala, das Kap von Kanyakumari an Indiens Südspitze oder eine Hausboot-Nacht in Alleppey sind machbar – was der Kurverlauf zulässt, besprechen Sie mit Ihrer Ärztin.





NACHHALTIGKEIT

Glasflaschen, Biogas und ein Surfclub

Das Rockholm nimmt seine Verantwortung für Kovalam ernst, ökologisch wie sozial. Eine Biogasanlage versorgt das gesamte Ayurveda-Zentrum mit Kochgas, die hauseigene Kläranlage bereitet das Abwasser für die Gartenbewässerung auf, Regenwasser wird gesammelt, und statt Plastikflaschen steht gereinigtes Trinkwasser in Glasflaschen bereit. Gebrauchte Behandlungsöle gehen an lokale Recycling-Betriebe, der Strand wird täglich gereinigt, und für Garten und Hauswirtschaft beschäftigt das Haus gezielt Frauen aus der Nachbarschaft.

Besonders am Herzen liegt dem Rockholm die Partnerschaft mit der Hilfsorganisation SISP, die Schulabbrechern in Kovalam kostenlose Bildung ermöglicht – unter anderem über den örtlichen Surf- und Skateclub, dessen einzige Regel lautet: "No School, No Surf". Gemeinsam mit der Polizei von Kovalam unterstützt das Resort zudem regelmäßig bedürftige Familien des Ortes.



Zimmerkategorien



Deluxe Ocean View

33 m²

Die beiden Deluxe Ocean View Zimmer sind der charmante Einstieg ins Rockholm: rund 33 Quadratmeter im modernen Art-déco-Design mit warmen Erdtönen und viel natürlichem Licht. Vom eigenen Balkon blicken Sie direkt auf das Arabische Meer und den Leuchtturm – der schönste Platz für die Abendsonne, wenn die Wellen sanft an die Felsen schlagen.

Die Ausstattung entspricht dem Hausstandard: Klimaanlage, Minibar, Safe, Smart-TV, Kaffee- und Teekoher, WLAN sowie Bademantel und Slipper.



Deluxe Beach View

37 m²

Die drei Deluxe Beach View Zimmer bieten auf rund 37 Quadratmetern das Postkartenmotiv Südkeralas: den direkten Blick über den Lighthouse Beach, den meistbewunderten Aussichtspunkt der Region. Vom geräumigen Privatbalkon direkt am Meer verfolgen Sie abends, wie die Sonne hinter der Bucht versinkt.

Innen erwartet Sie entspanntes Art-déco-Design in Erdtönen. Die Ausstattung entspricht dem Hausstandard, von der Klimaanlage bis zum WLAN.

Superior Ocean View

41 m²

Auf rund 41 Quadratmetern verbinden die Superior Ocean View Zimmer den ungestörten Blick auf das smaragdblaue Wasser mit besonders edler Ausstattung: Möbel und Kingsize-Bett aus burmesischem Teakholz treffen auf handgefertigte Fliesenböden. Vom eigenen Balkon schauen Sie auf Meer und Leuchtturm.

Klimaanlage, Minibar, Safe, Smart-TV, Kaffee- und Teekocher und WLAN gehören wie in allen Zimmern zur Ausstattung.



Premium Ocean View

41 m²

Die Premium Ocean View Zimmer öffnen sich mit bodentiefen Fenstern zu ihrem größten Trumpf: einer großzügigen Terrasse mit 180-Grad-Panorama über das Arabische Meer – der perfekte Platz für den Morgentee vor dem Yoga. Auf rund 41 Quadratmetern erwartet Sie modernes Art-déco-Design. Zwei der Zimmer verfügen zusätzlich über einen geschmackvollen Wohnbereich.

Die Ausstattung entspricht dem vollen Hausstandard, von der Klimaanlage bis zum WLAN. Mit Zustellbett sind die Zimmer auch zu dritt bewohnbar.

Ocean View Luxury Suite

60 m²

Die einzige Suite im Erdgeschoss verwöhnt auf rund 60 Quadratmetern mit etwas, das es im Rockholm nur einmal gibt: einem privaten Garten mit Meerblick, der sich an den großen Balkon anschließt – und einem direkten Zugang zu den Felsen und zum Wasser. Handgefertigte Bodenfliesen und Teakholz prägen die Räume im Art-déco-Stil.

Mit Zustellbett bietet die Suite Platz für drei. Die Ausstattung entspricht dem vollen Hausstandard.



Penthouse Ocean View

91 m²

Ganz oben, unterm Dach des Rockholm, liegt das Penthouse: rund 92 Quadratmeter mit großem Schlafzimmer, separatem Wohnzimmer und einer Panoramaterrasse, die den unverstellten Blick über Leuchtturm, Bucht und Ozean freigibt. Ein besonderes Detail: Der Yoga-Pavillon der Dachterrasse ist von hier direkt zugänglich – näher kann man der Morgenpraxis nicht wohnen.

Mit Zustellbett eignet sich das Penthouse auch für drei Gäste, etwa Eltern mit Teenager. Der komplette Hausstandard ist selbstverständlich.



Ihre Reise zu sich selbst beginnt hier

Alle Kurpakete, weitere Informationen und die aktuellen Preise für das
Rockholm at the Light House Beach finden Sie jederzeit auf unserer
Internetseite – und wir beraten Sie gerne auch persönlich.

www.taj-reisen.de/rockholm

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

Taj Reisen
— A Y U R V E D A —