



SITARAM BEACH RETREAT

Taj Reisen
— AYURVEDA —



Heilkunst seit 1921

SITARAM BEACH RETREAT

Am langen Strand von Nattika, wo Fischer ihre Netze flicken und Palmen bis an den Sand reichen, liegt ein kleines Refugium mit einer großen Geschichte: Seit 1921 widmet sich die

Familie Devaraja der ayurvedischen Heilkunst – einst unter der Schirmherrschaft des Maharadschas von Cochin begonnen, heute weitergetragen von Dr. Vignesh Devraj, Vaidya in vierter Generation. Im Sitaram Beach Retreat verbindet er das Wissen seiner Familie mit der Ruhe eines Ortes, an dem das Meer den Takt vorgibt.

Hier wird Ayurveda noch als das praktiziert, was es immer war: Medizin. Die Kuren folgen der klassischen Lehre, die Arzneien stammen aus eigener Herstellung, und die Ärzte nehmen sich Zeit – mindestens zwei Wochen lang, denn so lange braucht echte Heilung. Wer sich darauf einlässt, den belohnt das Sitaram mit etwas Seltenem: spürbaren Ergebnissen.

REGION

Kerala (Südindien)

NÄCHSTER FLUGHAFEN

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

MINDESTAUFENTHALT

14 Nächte

HOTELKATEGORIE

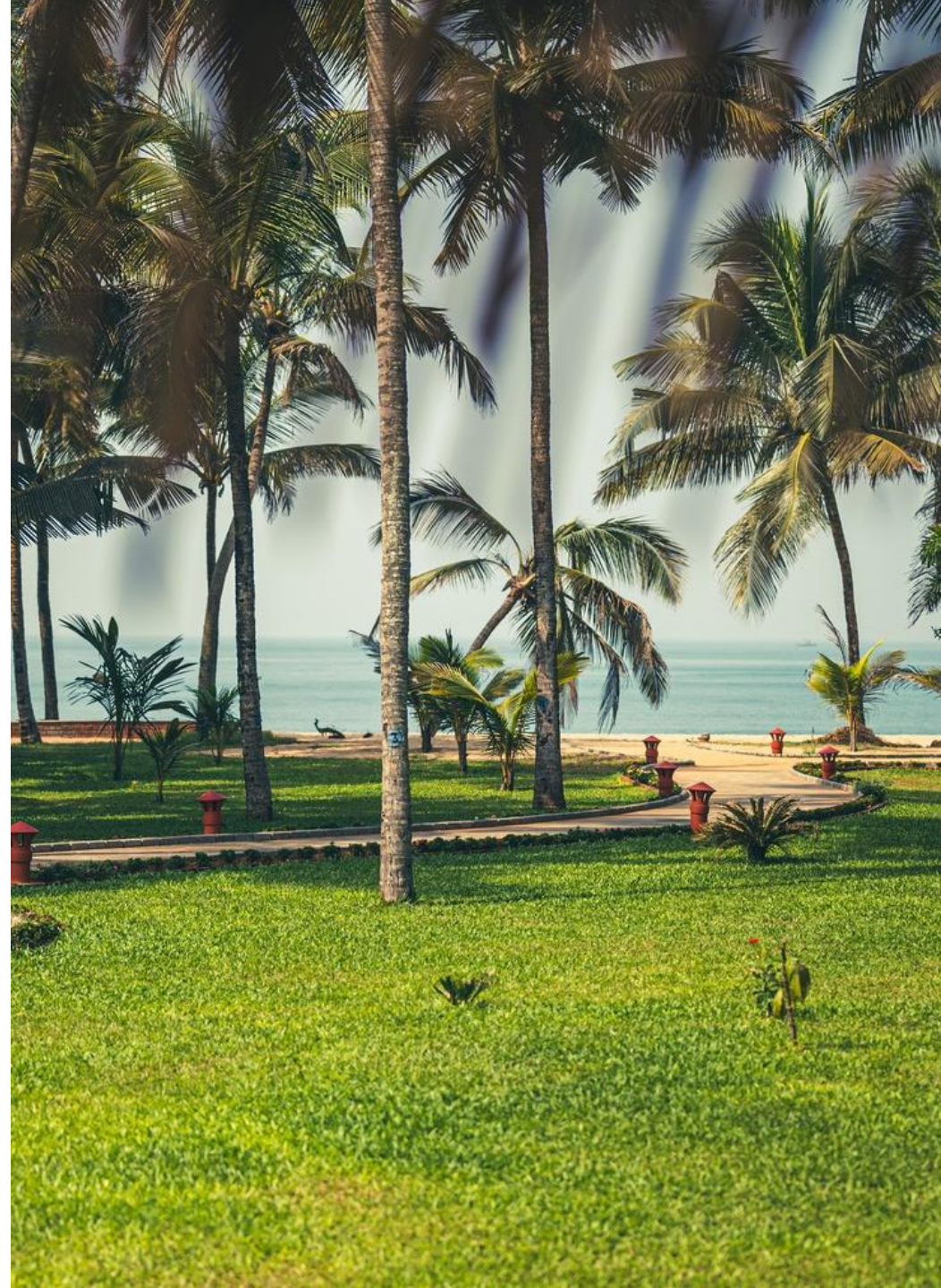
Gehoben/Boutique · Intensive Heilkur

RESORT

Bewusst klein, bewusst still

Das Sitaram ist kein Hotel mit Ayurveda-Abteilung, sondern ein Kurort im Kleinformat: 27 Wohneinheiten – 18 Zimmer in neun Doppel-Cottages und neun freistehende Villen – verlieren sich in einem tropischen Garten, in dem Mango-, Guaven- und Jackfruchtbäume Schatten spenden und ein Schmetterlingsgarten die Wege säumt. Das räumliche und geistige Zentrum bildet das Therapiezentrum am Lotusteich, der den Tempelteichen Keralas nachempfunden ist – daneben die Yoga-Halle, dahinter der Strand.

Eine Besonderheit lädt zur Achtsamkeit im Gehen ein: das Labyrinth, ein uralter Meditationsweg, dessen Windungen Schritt für Schritt zur Ruhe führen. Auf Fernseher und Zeitungen verzichtet das Haus in den Zimmern bewusst; stattdessen warten Hängematten im Park und am Meer, eine Bibliothek mit deutschsprachigen Büchern und ein kleiner Shop mit Kosmetika aus eigener Herstellung. Der hauseigene Strandabschnitt wird rund um die Uhr bewacht, ein Lifeguard sichert das Bad im Arabischen Meer.





UNTERKÜNFTE

Cottages aus Stein und Holz

Alle Unterkünfte des Sitaram liegen ebenerdig im Garten und wurden im puristisch-eleganten Stil gestaltet: Designermöbel aus Holz, klare Linien, warme Töne – und raumhohe Glasschiebefenster von 2,40 Metern, die Innen und Außen verschmelzen lassen. Jedes Cottage besitzt neben dem modernen Bad einen Duschbereich unter freiem Himmel, dazu eine großzügige Veranda und ein eigenes Sonnendeck mit Blick in den Garten und zum Meer.

Drei Kategorien stehen zur Wahl: die Kuttiram Luxury Stone Cottages aus Naturstein, die Aalayam Luxury Wooden Cottages mit warm holzverkleideten Wänden – und die freistehenden Premium Wooden Villas für Gäste, die maximale Privatsphäre suchen. Ob zwei Einzelbetten oder ein Doppelbett, entscheiden Sie. Eine abschaltbare Klimaanlage, Deckenventilator, Moskitonetze und Safe gehören überall dazu.



AYURVEDA

Die Handschrift einer Arztfamilie

Vier Generationen Erfahrung fließen in jede Behandlung des Sitaram: Dr. Vignesh Devraj führt fort, was seine Familie 1921 begann und was sein Vater, der vielfach ausgezeichnete Vaidya Dr. D. Ramanathan, im familieneigenen Ayurveda-Hospital bei Thrissur bis heute praktiziert. Die Qualität trägt die höchsten Siegel des Landes: Das Retreat ist als NABH-Ayurveda-Hospital akkreditiert, von der Regierung Keralas mit dem Green-Leaf-Zertifikat ausgezeichnet und als Forschungs- und Entwicklungszentrum zugelassen. Sämtliche Medikamente und Öle stammen aus der traditionsreichen eigenen Produktion.

Ihre Kur beginnt schon vor der Anreise: Ein Anamnese-Fragebogen bereitet die ausführliche Eingangskonsultation vor, bei Bedarf empfehlen die Ärzte ergänzend ein Blutbild. Auf dieser Grundlage entstehen Ihr Behandlungs- und Ernährungsplan, deren Verlauf die tägliche Arztkonsultation begleitet und wo nötig korrigiert. Rund um die Uhr ist ein Arzt im Haus; für die Gespräche lässt sich gegen Gebühr ein Übersetzer hinzubuchen.





KURPROGRAMME

Panchakarma in seiner ursprünglichen Form

Das Sitaram gehört zu den wenigen Häusern, die die klassische Panchakarma-Kur noch in ihrer traditionellen Vollständigkeit durchführen – mit allen fünf Reinigungswegen, eingebettet in die überlieferte Abfolge aus Vorbereitung, Reinigung und Aufbau. Empfohlen ab 14 Tagen, hilft sie besonders bei rheumatischen Erkrankungen, Arthrose und Arthritis, Bandscheiben- und Wirbelsäulenleiden, neurologischen Störungen, Hauterkrankungen sowie Psoriasis, Migräne und Sinusitis.

Drei weitere Programme ergänzen das Angebot: die Rasayana-Verjüngungskur (21 oder 28 Tage) für Regeneration und Prävention, die Kur zur Gewichtsabnahme (21 oder 28 Tage) und die Anti-Stress-Kur (14 Tage) bei Burnout, Depressionen und stressbedingten Beschwerden. Täglich erhalten Sie rund zwei Stunden Anwendungen (an Reinigungstagen mehr), stets nach ärztlicher Verordnung und mit kurbegleitenden Medikamenten aus eigener Herstellung. Für Gäste, denen die intensive Reinigung nicht zuzumuten ist, weichen die Ärzte auf mildere Shamana-Therapien aus – auch das gehört zur Ehrlichkeit dieses Hauses.



YOGA & MEDITATION

Auch das Lachen wird hier gelehrt

Zweimal täglich versammelt die Yoga-Halle am Lotusteich die Gäste zum Hatha-Yoga: früh am Morgen, getrennt nach Einsteigern und Fortgeschrittenen, und am Nachmittag zu Pranayama-Atemübungen und Meditation. Die Qualität hat ein offizielles Siegel – das Sitaram ist Mitglied der internationalen Yoga Alliance und darf sogar Yogalehrer ausbilden.

Das heiterste Ritual des Hauses findet dreimal pro Woche im Park statt: eine Viertelstunde Lach-Yoga, die verlässlich auch den letzten Ernst des Vormittags auflöst. Wer tiefer einsteigen möchte, besucht die Fachvorträge der Ärzte – oder geht das Labyrinth, Schritt für Schritt, als Meditation in Bewegung.



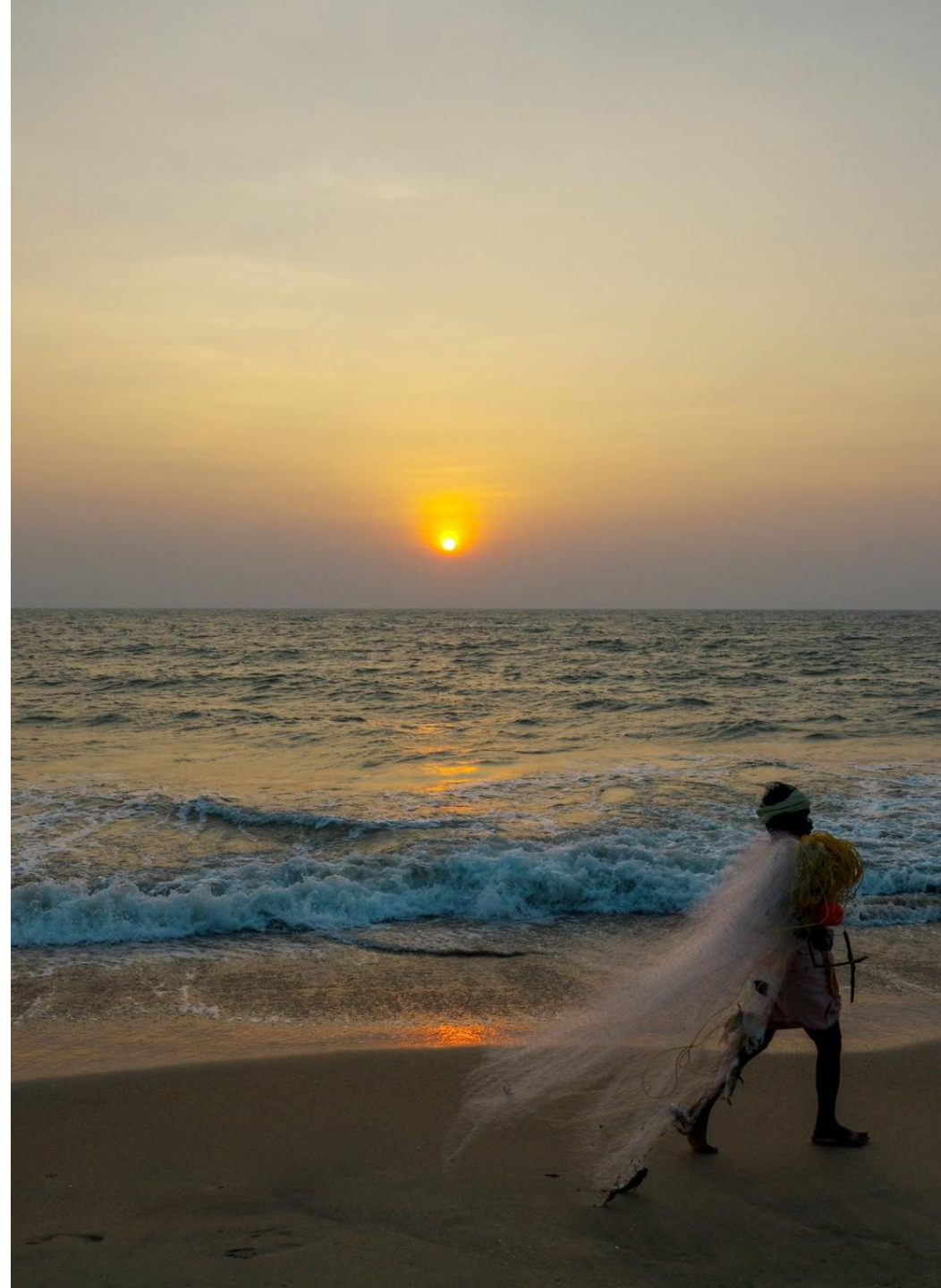


KULINARIK

Slow Food, am Tisch serviert

Im Restaurant Satvik mit Blick zum Strand gibt es kein Buffet: Jede Mahlzeit wird frisch zubereitet und Ihnen direkt am Tisch serviert, exakt nach dem Ernährungsplan, den die Ärzte für Ihre Konstitution und Ihre Kurphase festgelegt haben. Die vegetarischen Gerichte folgen dem Rhythmus der Kur – leicht verdaulich in der Vorbereitung, gezielt abgestimmt während der Reinigung, sanft aufbauend danach.

Die Zutaten stammen aus biologischem Anbau, oft direkt von den Bauern der Umgebung. Auf raffinierten Zucker, Weißmehl und Konservierungsstoffe wird konsequent verzichtet. Wasser und Tees sind ganztägig inklusive – und wer die Prinzipien mit nach Hause nehmen möchte, meldet sich zum wöchentlichen Kochkurs an oder lässt sich durch den Heilkräutergarten führen, in dem Tulsi, Moringa, Zimt und Nelken wachsen.



FÜR WEN GEEIGNET

Wenn die Kur ein Ziel hat

Das Sitaram ist die erste Wahl für Menschen mit konkreten gesundheitlichen Anliegen: chronische Gelenk- und Rückenbeschwerden, Rheuma, Migräne, Hauterkrankungen, Erschöpfung bis hin zu Burnout und Depressionen. Die intensive, mitunter fordernde Behandlungsweise der Familie Devaraja zeigt gerade bei solchen Beschwerdebildern ihre Stärke. Ehrlich gesagt werden muss deshalb auch: Wer ein Wellness-Retreat mit Pool sucht, ist hier falsch – einen Pool gibt es bewusst nicht, unter 14 Nächten beginnt keine Kur, und reine Begleitgäste ohne Behandlung nimmt das Haus nicht auf, um die Ruhe der Kurenden zu schützen.

Die überschaubare Größe macht das Sitaram besonders angenehm für Alleinreisende, die hier schnell Anschluss finden, ohne je bedrängt zu werden. Ein praktischer Rat: Das Haus ist oft weit im Voraus ausgebucht, besonders von November bis März – planen Sie Ihren Aufenthalt früh.



LAGE & ANREISE

Am Strand von Nattika

Das Sitaram liegt an der zentralen Malabarküste Keralas, am ruhigen Strand von Nattika im Distrikt Thrissur – einer Gegend, in der Fischer noch den Ton angeben und Hotelanlagen die Ausnahme sind. Vom internationalen Flughafen Cochin bringt Sie der im Kurpreis enthaltene Transfer in rund 90 Minuten über gut 60 Kilometer zum Resort. Die Anreise ist an jedem Tag möglich.



UMGEBUNG & FREIZEIT

Die Hängematte gewinnt meistens

Zwischen den Behandlungen gehört die Zeit Ihnen. Die meisten Gäste verbringen sie genau dort, wo das Sitaram am schönsten ist: in einer der Hängematten im Park oder am Strand, mit einem Buch aus der Bibliothek und dem Rauschen des Meeres. Lange Spaziergänge über den kaum besuchten Sand ordnen die Gedanken besser als jedes Programm.

Wer dennoch hinaus möchte: Thrissur, das kulturelle Herz Keralas mit dem großen Vadakkunathan-Tempel, liegt eine gute halbe Stunde entfernt. Auch Cochin mit seiner Altstadt ist als Tagesausflug machbar, und eine Hausbootfahrt durch die berühmten Backwaters organisiert das Resort gerne direkt für Sie. Was der Kurverlauf erlaubt, klären Sie am besten im täglichen Arztgespräch.



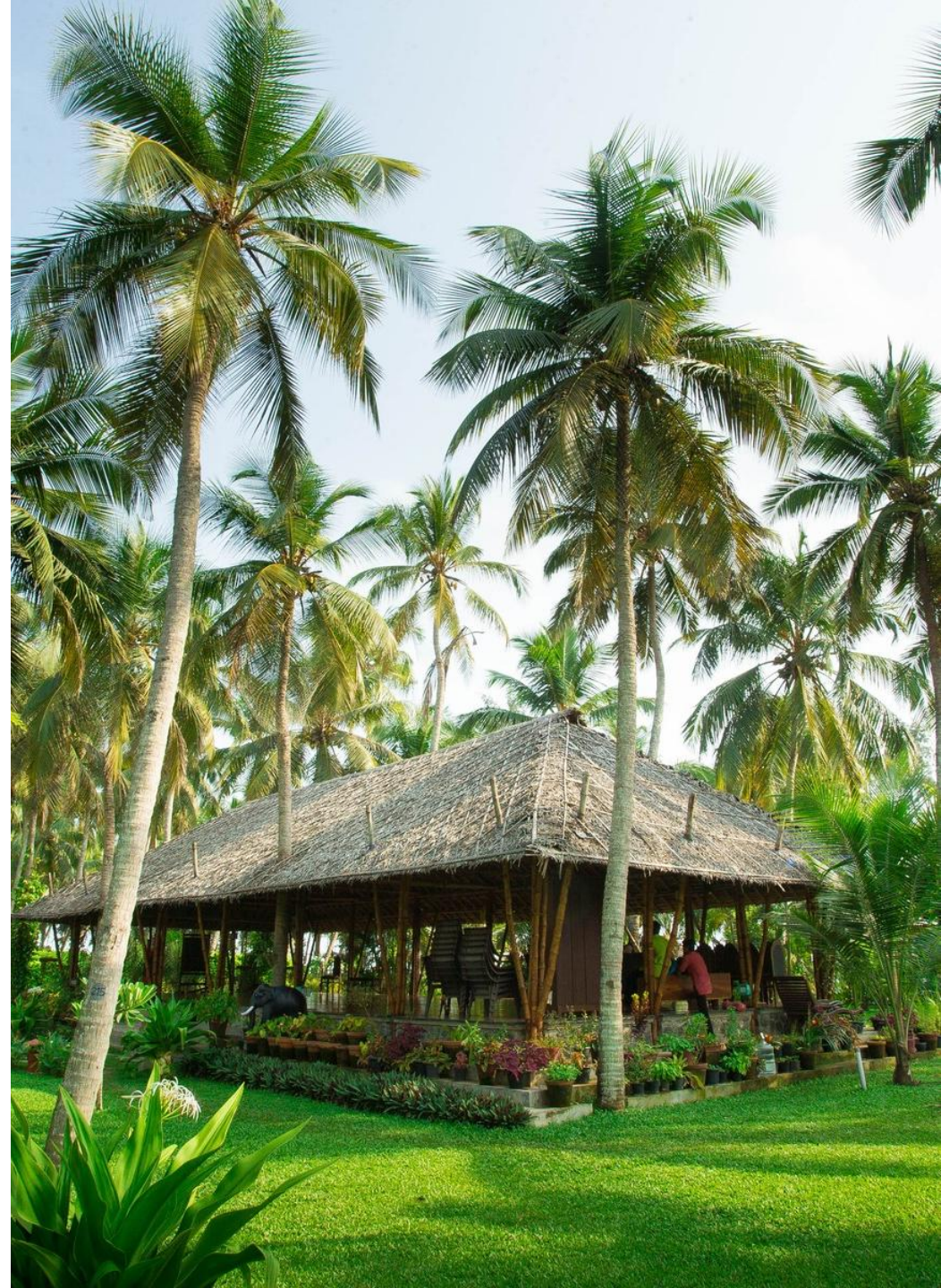
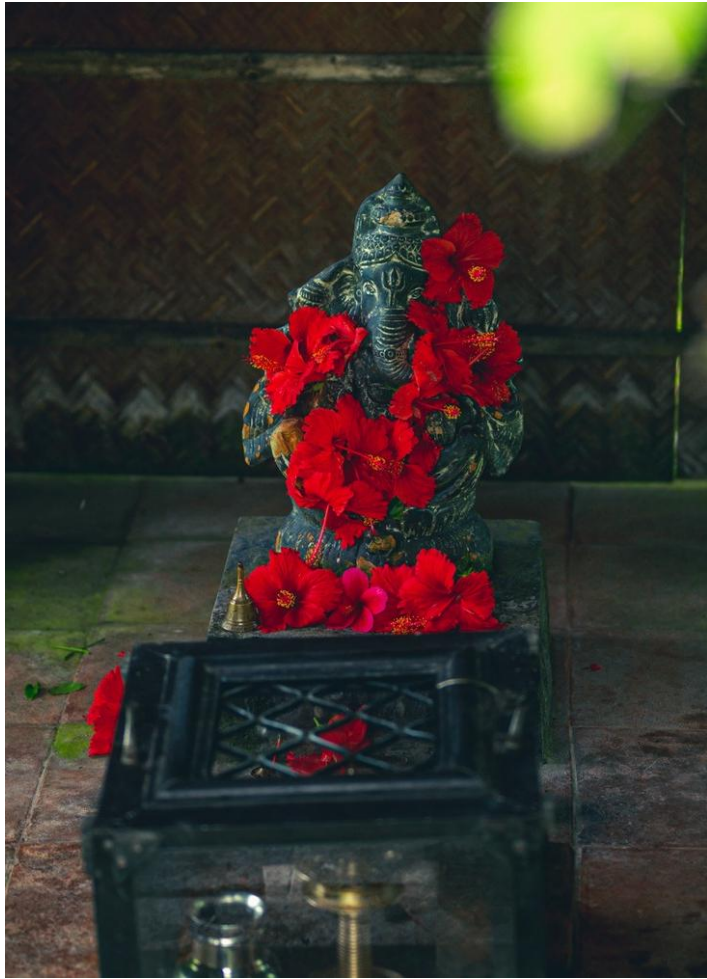


NACHHALTIGKEIT

Zurückgeben gehört zur Kur

"Giving Back" nennt das Sitaram seine Haltung – die Überzeugung, dass ein Haus, das heilt, auch seiner Umgebung guttun muss. Plastikflaschen sucht man vergebens, organische Abfälle wandern in Kompost und Biogasanlage, Regenwasser wird gesammelt, und gebaut wurde mit natürlichen Materialien wie Terrakotta und Holz, die die Räume ganz ohne Dauerkühlung angenehm temperieren.

Genauso konsequent ist die soziale Seite: Eingekauft wird, wo immer möglich, bei den Bauern und Produzenten der Umgebung. Alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter erhalten eine Krankenversicherung und Weiterbildungen – mit besonderem Augenmerk auf die Förderung der Frauen im Team. Dazu kommen regelmäßige Strandreinigungen und Bildungsinitiativen im Ort. Wer hier kurt, stärkt also nicht nur die eigene Gesundheit.



Zimmerkategorien



Kuttiram – Luxury Stone Cottage

39 m²

Die Kuttiram Cottages sind aus Naturstein erbaut und verbinden auf rund 39 Quadratmetern puristisch-elegantes Design mit der Ruhe massiver Wände. Raumhohe Glasschiebefenster von 2,40 Metern öffnen den Raum zum Garten und zum Meer; geduscht wird wahlweise im modernen Bad oder unter freiem Himmel im Open-Air-Duschbereich – beides mit gefiltertem Warm- und Kaltwasser.

Dazu gehören eine 14 Quadratmeter große Veranda und ein eigenes Sonnendeck von 10 Quadratmetern – zusammen fast so viel Außen- wie Innenfläche. Ob zwei Einzelbetten oder ein Doppelbett, wählen Sie bei der Buchung. Designer-Holzmöbel, abschaltbare Klimaanlage mit Deckenventilator, Moskitonetze, Safe und Haartrockner vervollständigen die Ausstattung. Auf TV wird zugunsten der Ruhe bewusst verzichtet.



Aalayam – Luxury Wooden Cottage

37 m²

In den Aalayam Cottages umgibt Sie Holz von allen Seiten: Die warm verkleideten Wände schaffen auf rund 37 Quadratmetern eine heimelige Geborgenheit mitten in den Tropen. Auch hier öffnen sich raumhohe Glasschiebefenster zum Garten und zum Meer, und der Open-Air-Duschbereich mit gefiltertem Warm- und Kaltwasser holt den Himmel ins Bad.

Die 14 Quadratmeter große Veranda und das 10 Quadratmeter große Sonnendeck verdoppeln den Lebensraum nach draußen. Zwei Einzelbetten oder ein Doppelbett – Sie entscheiden. Designer-Holzmöbel, abschaltbare Klimaanlage mit Deckenventilator, Moskitonetze, Safe und Haartrockner sind selbstverständlich. TV gibt es bewusst nicht.

Premium Wooden Villa

37 m²

Die 2020 erbauten Premium Wooden Villas stehen frei im Garten – ohne direkte Nachbarn, mit Blick auf das Arabische Meer und die tropische Anlage. Auf rund 37 Quadratmetern verbinden traditionelle Holzmöbel und warme Farbtöne Behaglichkeit mit dem klaren Stil des Hauses; der exotische Open-Air-Duschbereich und hohe Glasschiebefenster gehören auch hier dazu.

Eine private Terrasse und das eigene Sonnendeck von 10 Quadratmetern laden zu ungestörten Stunden im Freien. Einzel- oder Doppelbett nach Wunsch, abschaltbare Klimaanlage mit Deckenventilator, Moskitonetze, Safe und Haartrockner vervollständigen die Ausstattung – TV sucht man bewusst vergebens.





Ihre Reise zu sich selbst beginnt hier

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

www.taj-reisen.de/sitaram

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

Taj Reisen
— A Y U R V E D A —