

A lush tropical scene featuring several small huts with thatched roofs and brick walls. A hammock is strung across the foreground, and a set of wicker chairs is visible in the background. The area is surrounded by tall palm trees and dense green foliage.

SOMATHEERAM AYURVEDA RESORT

Taj Reisen
— AYURVEDA —



Indiens erstes Ayurveda-Resort

SOMATHEERAM AYURVEDA RESORT

Als das Somatheeram 1985 auf einem Palmenhügel über dem Strand von Chowara eröffnete, steckte dahinter eine Idee, die es in Indien so noch nicht gab: ein echtes Ayurveda-Hospital mitten in einem Urlaubsresort. Indiens erstes Ayurveda-Resort war geboren – und ist bis heute einer der schönsten Orte, dieser Heilkunst zu begegnen. Terrassenförmig zieht sich die Anlage den Hang hinab, vorbei an tropischen Blüten, bis nur noch das Arabische Meer den Horizont füllt.

Aus der Idee von damals ist eine Institution geworden, bis heute geführt von der Gründerfamilie Mathew; vielfach als bestes Ayurveda-Resort Indiens ausgezeichnet, von der indischen Regierung in die „Hall of Fame“ aufgenommen und als Ayurveda-Hospital akkreditiert. Geblieben ist, was den Anfang ausmachte – ernsthafte Medizin in einer Umgebung, die sich nach Ferien anfühlt.

REGION

Kerala (Südindien)

NÄCHSTER FLUGHAFEN

Trivandrum (TRV), ca. 45 Minuten Fahrt

MINDESTAUFENTHALT

7 Nächte

HOTELKATEGORIE

Komfort • Kur & Urlaub

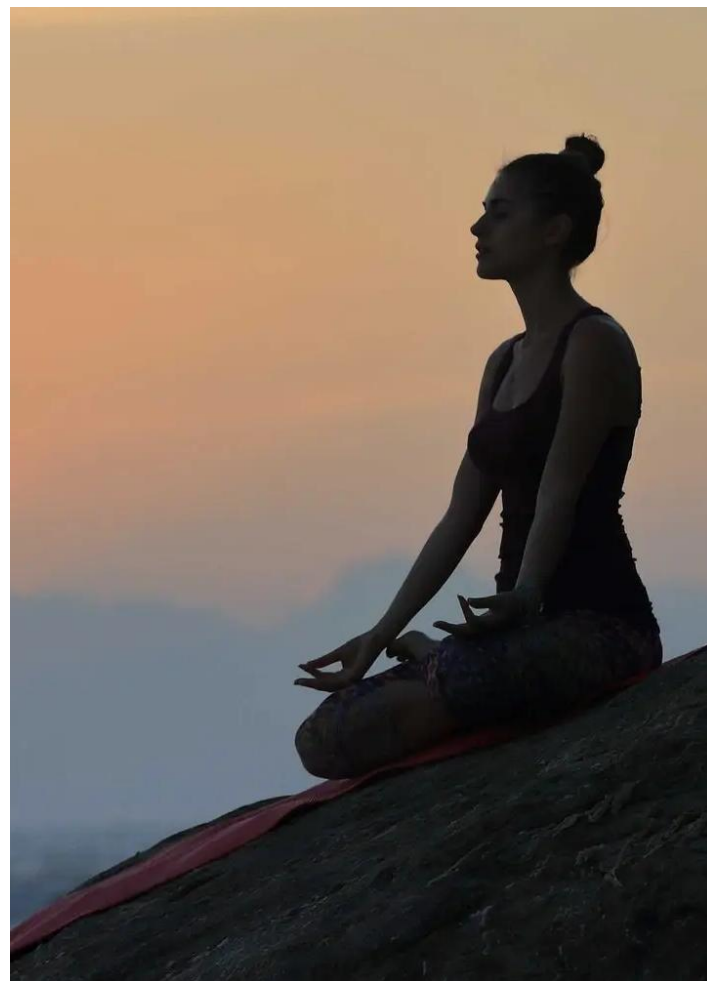
RESORT

Terrassen über dem Arabischen Meer

Das Somatheeram bewohnt einen ganzen Hang: Über mehrere Ebenen staffeln sich Gärten, Wege und Häuser den Hügel hinunter, dazwischen spannen sich Hängematten in den Palmenhain, und im Grün liegt der Pool, an dem Sie von acht bis achtzehn Uhr umsorgt werden. Bei der großen Renovierung nach der Coronazeit hat das Haus etwas Bemerkenswertes getan: Es hat die Zahl seiner Zimmer beinahe halbiert – zugunsten von Ruhe, Raum und einer Betreuung, bei der niemand in der Menge verschwindet.

Ein Aufzug und Treppen führen hinunter zum Strand von Chowara, wo Liegen, Schirme und Tücher bereitstehen, und weiter zum vorgelagerten Schwesterhaus AyurSoma – dessen Pool Sie ebenso nutzen dürfen wie den des benachbarten Manaltheeram. Im Resort selbst sorgen Ayurveda-Shop, Apotheke, Schneiderei und ein 24-Stunden-Zimmerservice dafür, dass der Alltag kurze Wege hat.







UNTERKÜNFTE

Wohnen wie in einem keralischen Dorf

Statt eines Hotelbaus erwartet Sie ein gewachsenes Ensemble aus Cottages und traditionellen Kerala-Häusern, verstreut über die Gartenterrassen – errichtet aus Lehmziegeln und anderen Naturbaustoffen der Region, wie Kerala seit Jahrhunderten baut.

Die Häuser sind dadurch von Natur aus gut belüftet; die Klimaanlage lässt sich, ganz im ayurvedischen Sinne, in jedem Zimmer abschalten, während der große Deckenventilator für sanfte Kühlung sorgt.

Sechs Kategorien stehen zur Wahl – vom Standard-Zimmer nahe dem Ayurveda-Center über die Garden und Special Cottages bis zu den Kerala-Häusern mit ihren antiken Türen und Möbeln und der einzigen Suite des Hauses. Überall gehören Moskitonetz, WLAN, Telefon, Tee- und Kaffeekocher, TV und ein Bad mit Föhn und Pflegeprodukten dazu.

AYURVEDA

Ein Hospital zwischen Palmen

Hinter der Urlaubskulisse arbeitet ein vollwertiges Krankenhaus: Das über 5.000 Quadratmeter große Ayurveda-Center ist als NABH-Hospital akkreditiert und trägt als einziges Haus Indiens das Ayurveda-SPA-Europe-Zertifikat, dazu den Ayur Diamond Award der Regierung Keralas. Geleitet wird es von Chefärztin Dr. Seena, die seit über 35 Jahren praktiziert, und sechs weitere Ayurveda-Ärzte stehen ihr zur Seite. Behandelt werden Damen stets von Therapeutinnen, Herren von Therapeuten.

Ihre Kur beginnt mit einer umfassenden Eingangsuntersuchung samt traditioneller Pulsdiagnose. Bei diesem und allen täglichen Arztgesprächen hilft auf Wunsch ein deutschsprachiger Übersetzer, kostenlos. Die Medikamente entstehen in der hauseigenen,

GMP-zertifizierten Manufaktur – aus dem eigenen Kräutergarten, in dem über 600 Heilpflanzen nach dem historischen Pflanzenbuch Hortus Malabaricus wachsen. Rund um die Uhr ist ein Arzt im Haus, und für jede Behandlung erhalten Sie täglich frische Baumwoll-Kimonos.







KURPROGRAMME

Erst die Pulsdiagnose, dann der Plan

Neun offizielle Kurprogramme des Hauses sind zu drei klaren Kuren gebündelt – Ganzheitskur, Spezialkur und Intensivkur. Jede davon kennt mehrere Schwerpunkte, und welcher zu Ihnen passt, klärt sich im Arztgespräch nach der Eingangskonsultation. Die Ganzheitskur Panchakarma & Rasayana ist der klassische Weg, mit rund anderthalb bis zwei Stunden Anwendungen täglich und drei möglichen Schwerpunkten: Verjüngung schon ab sieben Nächten, tiefgehende Körperreinigung oder Immunisierung zur Stärkung der Abwehrkräfte jeweils ab 14 Nächten – wobei die Immunisierung ihre volle Wirkung idealerweise bei 28 Nächten entfaltet.

Die Spezialkur widmet sich mit etwa zweieinhalb Behandlungsstunden pro Tag konkreten Anliegen: Gewichtsreduktion, Schönheitspflege, Rücken-, Hals- und Nackenbeschwerden oder Schuppenflechte. Und die Intensivkur – ab 14, ideal ab 21 Nächten – verteilt rund drei Behandlungsstunden auf zwei Sitzungen täglich, wahlweise mit dem Schwerpunkt Anti-Stress oder Anti-Aging: bei Burnout-Prävention, Schlafstörungen, Migräne, Wechseljahres- und Kreislaufbeschwerden ebenso wie bei Osteoporose oder neurologischen Themen.

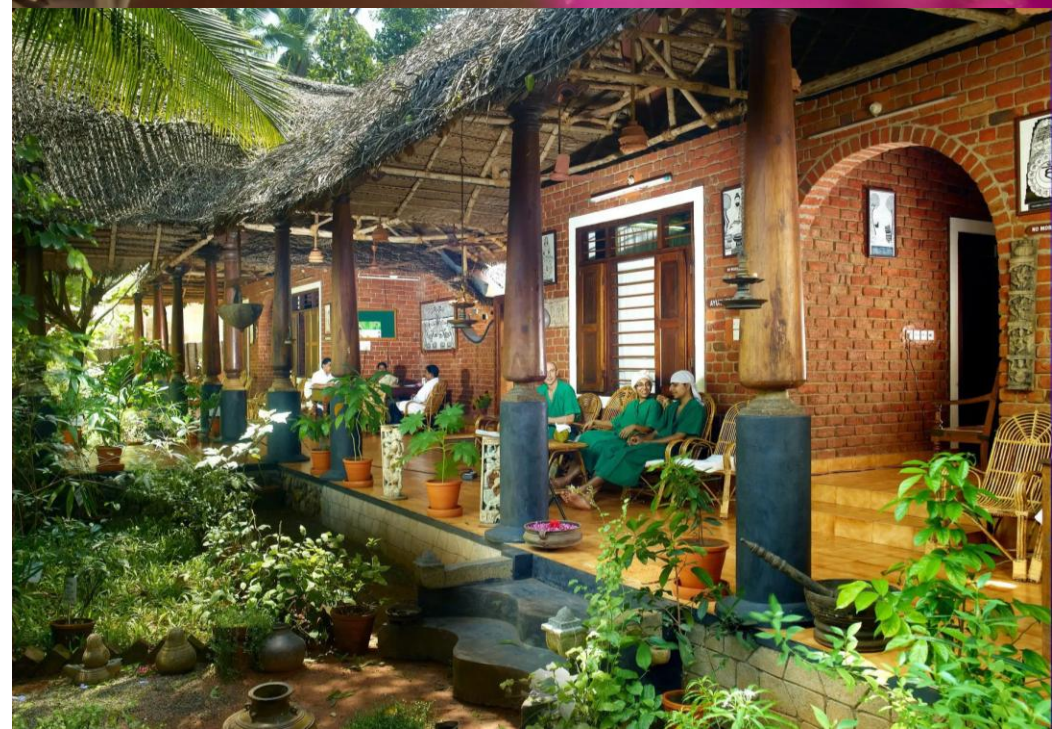
YOGA & MEDITATION

Vom Anfänger bis zum Yogalehrer

Dreimal täglich versammelt sich das Haus zum Gruppenyoga, sauber nach Können getrennt: morgens die Geübten, am Vormittag die Einsteiger, am Nachmittag die Fortgeschrittenen – dazu zweimal täglich Meditation. Geübt wird in zwei Yoga-Hallen oder auf zwei offenen Plattformen, auf denen sich der Blick beim Atmen übers Meer weitet. Wer lieber allein übt, bucht eine Einzelstunde beim Lehrer.

Wie ernst es das Somatheeram mit dem Yoga meint, zeigt die hauseigene Ayurveda Academy: Hier werden zertifizierte Yogalehrer ausgebildet, und auch Kurse in ayurvedischer Massagekunst stehen offen. Wer mag, nimmt also nicht nur Erholung mit nach Hause, sondern ein Handwerk.







KULINARIK

Hier isst jeder nach seinem Dosha

Das offene Restaurant serviert ein Buffet, das seinesgleichen sucht: Rund 250 ayurvedische Gerichte beherrscht die Küche, jedes einzelne nach den Konstitutionstypen Vata, Pitta und Kapha gekennzeichnet. So wählen Sie mit einem Blick, was Ihrem Ernährungsplan entspricht – und wenn nicht, sitzt der Ernährungsberater gleich mit im Raum. Ganztags steht ayurvedischer Kräutertee bereit, und nach der Behandlung wartet frische Kokosmilch.

Wer zur Gewichtsreduktion kurt, erhält eigens zusammengestellte Menüs. Begleitpersonen ohne Kur müssen auf nichts verzichten: Für sie kocht das Haus auch indisch, europäisch und chinesisch à la carte. Und bei den regelmäßigen Kochvorführungen verrät die Küche, wie sich die Prinzipien der Dosha-Lehre zu Hause weiterkochen lassen.

FÜR WEN GEEIGNET

Ein Haus für fast jedes Anliegen

Die große Stärke des Somatheeram ist seine Bandbreite: Ayurveda-Neulinge finden mit der Verjüngungskur ab sieben Nächten einen sanften Einstieg, während Menschen mit chronischen Beschwerden in der Spezial- oder Intensivkur die volle Tiefe der Heilkunst erfahren – jeweils getragen von derselben Hospital-Qualität. Wer medizinischen Ernst sucht, ohne auf Pool, Strand und ein lebendiges Resort verzichten zu wollen, ist hier genau richtig.

Auch als Paar mit unterschiedlichen Plänen funktioniert das Haus wunderbar, denn Begleitpersonen ohne Kur sind ausdrücklich willkommen. Gäste sind ab zwölf Jahren zugelassen, und für Familien oder längere Aufenthalte bietet sich die Suite im großen Kerala-Holzhaus an. Ein praktischer Tipp: Ihre bevorzugten Behandlungszeiten können Sie schon bei der Buchung reservieren.







LAGE & ANREISE

Kurz hinter Kovalam beginnt die Ruhe

Das Somatheeram liegt an der südlichen Malabarküste, auf der Anhöhe über dem Strand von Chowara – neun Kilometer südlich des quirligen Badeorts Kovalam und damit gerade weit genug, um dessen Trubel hinter sich zu lassen. Vom internationalen Flughafen Trivandrum sind es nur rund 20 Kilometer; der Transfer dauert etwa 30 Minuten und ist im Kurpreis enthalten.

Angereist werden kann an jedem Tag der Woche, die Kurdauer wählen Sie ab sieben Nächten frei.

UMGEBUNG & FREIZEIT

Vom Strand in die Backwaters

Das schönste Ausflugsziel Keralas gehört hier zum Paket: Ab 14 Nächten ist ein halbtägiger Ausflug durch die legendären Backwaters enthalten. Dabei geht es mit einem Hausboot in die stille Wasserwelt aus Kanälen und Lagunen im Hinterland der Küste. Für alle weiteren Ziele hilft die Rezeption: das lebhaftes Kovalam mit seinen Cafés und Läden, Trivandrum mit Tempeln und Märkten oder Indiens Südspitze in Kanyakumari.

Wer bleibt, hat trotzdem Programm: An den Abenden bringen traditionelle Tanz- und Musikdarbietungen in farbenprächtigen Kostümen die Kultur Keralas ins Haus, wöchentlich zeigt eine Künstlerin die Kunst des Mehndi, und Führungen durch Kräutergarten und Arznei-Manufaktur lassen Sie hinter die Kulissen der Medizin blicken. Dazwischen genügen der Strand, der Pool und eine Hängematte mit Meerblick.







NACHHALTIGKEIT

Was den Hügel grün hält

Der Schutz der Natur gehört seit 1985 zur Gründungsidee: Der Kräutergarten bewahrt über 600 Heilpflanzenarten Keralas und ist damit ein lebendes Archiv der regionalen Artenvielfalt. Solarenergie versorgt die Anlage, Regenwasser wird gesammelt und über Sickergruben dem Grundwasser zurückgegeben, die eigene Kläranlage bereitet Abwasser für die Gartenbewässerung auf, Abfälle werden konsequent getrennt – und Plastikflaschen haben Hausverbot.

Ebenso gewachsen ist die soziale Verantwortung: Gemüse, Honig und Gewürze bezieht das Haus von der Stammes-Kooperative Attappadi. "Masalas" und Getreide kommen von Kleinbetrieben, die von Frauen der umliegenden Dörfer geführt werden. Die meisten Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter stammen aus der Nachbarschaft und werden im Haus ausgebildet. Einmal pro Woche zieht das Team gemeinsam los, um den Strand zu reinigen.

Zimmerkategorien



Standard Zimmer

Die vier Standard Zimmer teilen sich ein Haus unterhalb des Ayurveda-Centers – wer kurze Wege zur Behandlung schätzt, wohnt hier goldrichtig, auch Shops und Apotheke liegen gleich nebenan. Der Blick geht in den exotischen Garten, und vor dem Haus laden Sitzplätze zum Verweilen im Grünen.

Wie alle Zimmer des Somatheeram sind sie aus natürlichen Baustoffen errichtet und gut belüftet: Die Klimaanlage lässt sich abschalten, der große Deckenventilator übernimmt. Moskitonetz, WLAN, Telefon, Tee- und Kaffeekecher, Flat-TV und ein Bad mit Föhn gehören selbstverständlich dazu.



Garden Cottage

Die zwölf Garden Cottages stehen frei im oberen Teil der Anlage – Ayurveda-Center, Rezeption und Restaurant sind in wenigen Schritten erreicht. Errichtet aus Lehmziegeln in traditioneller Bauweise, bleiben die Bungalows von Natur aus angenehm temperiert; auf der Terrasse mit Sitzecke gehört der Garten ganz Ihnen.

Geschlafen wird wahlweise im Doppel- oder in Twinbetten; abschaltbare Klimaanlage mit Deckenventilator, Moskitonetz, WLAN, Telefon, Tee- und Kaffeekecher, Flat-TV und das Bad mit Föhn vervollständigen die Ausstattung.

Special Cottage mit Meerblick

Die acht Special Cottages stehen im unteren, dem Meer zugewandten Teil des Resorts: Von der Terrasse blicken Sie durch die Wipfel der Palmen auf das Arabische Meer – je nach Lage des Cottages mal weiter, mal verwunschener, denn der Tropengarten wächst hier üppig. Gebaut sind auch sie aus regionalen Naturmaterialien in traditioneller Form.

Innen erwartet Sie der volle Hausstandard: abschaltbare Klimaanlage mit großem Deckenventilator, Moskitonetz, WLAN, Telefon, Tee- und Kaffeekecher, Flat-TV und ein Bad mit Föhn und Pflegeprodukten.



Kerala House Standard

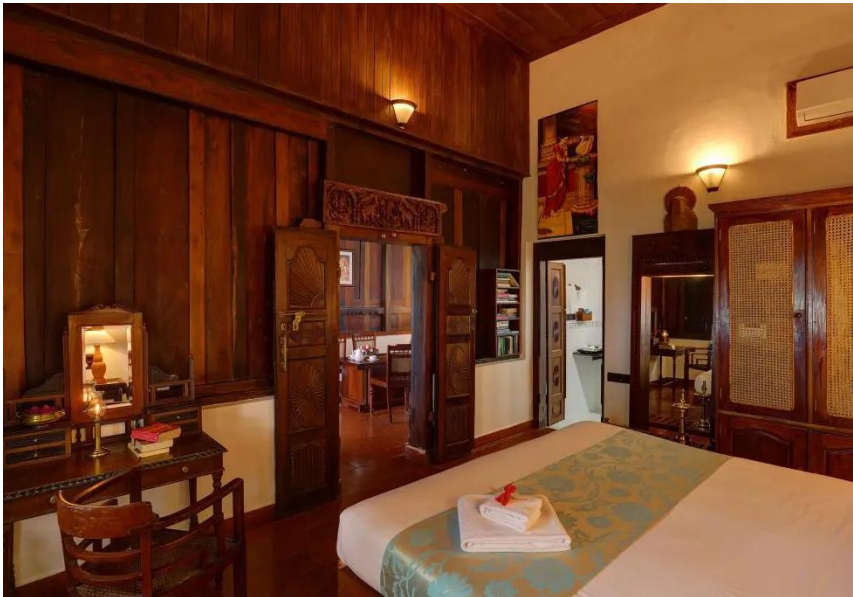
Die zehn Kerala House Standard sind traditionelle Holzhäuser im südindischen Baustil, die etwas abseits und dadurch besonders ruhig liegen. Antike Türen und Möbel erzählen von der Handwerkskunst Keralas, und mit mehr Wohnfläche, größeren Bädern und großzügigen Terrassen bieten die Häuser spürbar mehr Raum als die Cottages.

Die Ausstattung entspricht dem Hausstandard: abschaltbare Klimaanlage mit Deckenventilator, Moskitonetz, WLAN, Telefon, Tee- und Kaffeekecher, Flat-TV sowie ein Bad mit Föhn.

Kerala House Deluxe

Die fünf Kerala House Deluxe verbinden traditionelle Holzbaukunst mit Meerblick und der besten Lage nahe dem Pool: Drei der Häuser stehen frei für maximale Privatsphäre, zwei weitere Zimmer residieren im großen Kerala-Holzhaus, das mit seinen antiken Türen und Möbeln zu den Schmuckstücken des Resorts zählt – jedes mit eigenem Eingang. Von der überdachten Veranda schweift der Blick durch die Palmen zum Wasser.

Der Wohnkomfort ist der gehobenste unter den Häusern; abschaltbare Klimaanlage mit Deckenventilator, Moskitonetz, WLAN, Telefon, Tee- und Kaffeekecher, Flat-TV und das Bad mit Föhn sind selbstverständlich an Bord.



Kerala Deluxe Suite

Die einzige Suite des Somatheeram wohnt im großen traditionellen Kerala-Holzhaus nahe dem Pool – mit separatem Wohnzimmer, eigenem Schlafzimmer und einer überdachten Veranda, von der Sie aufs Meer blicken. Antike Türen und Möbel geben den Räumen die Würde alter keralischer Wohnkultur, der eigene Eingang sorgt für ungestörte Privatsphäre.

Mit ihrem großzügigen Zuschnitt ist die Suite die erste Wahl für Familien und alle, die länger bleiben und echten Wohnraum schätzen. Abschaltbare Klimaanlage mit Deckenventilator, Moskitonetz, WLAN, Telefon, Tee- und Kaffeekecher, Flat-TV und ein Bad mit Föhn gehören zur Ausstattung.



Ihre Reise zu sich selbst beginnt hier

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

www.taj-reisen.de/somatheeram

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

Taj Reisen
— A Y U R V E D A —